




# Je m'épanouis et j'évolue avec la sophrologie - Continuante

 Mme BIRNSTILL Elise

## INFORMATIONS

 **CERNAY** Maison des Associations Cernay  
(Salle de réunion)

 **Début le** samedi 28 octobre 2023

 **DURÉE** : 01:30

**Prix** : **117.00 €**

**PROFILS** : Master en sophrologie caycédienne

### PRE REQUIS :

Être curieux pour s'approprier une nouvelle méthode qui permet de développer sens et valeur et devenir acteur de sa vie.

### MATERIEL :

Un cahier et un stylo pour prendre des notes

**CODE ACTIVITÉ** : 8CE0784

## DESCRIPTION

La sophrologie se fonde sur l'observation et l'étude de la conscience, de la perception corporelle et de la relation corps-esprit, ainsi que leur influence sur le mode de vie.

La sophrologie permet aussi de développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

## OBJECTIFS

- Aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien, dans le champ professionnel comme personnel
- Développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives
- Aborder sereinement le présent
- Offrir des outils pratiques autour de la respiration, des exercices de concentration
- Permettre de s'approprier sa corporalité en s'appuyant sur les perceptions et les sensations
- Assurer un équilibre entre le corps et l'esprit, pour permettre un développement de la confiance en soi
- Donner sens et valeurs à sa vie, ses engagements et ses actes de la vie quotidienne

## SÉANCES

| Jour   | Date       | Horaire | Durée | Lieu  |
|--------|------------|---------|-------|---|
| Samedi | 28-10-2023 | 10:30   | 01:30 | Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY |
| Samedi | 18-11-2023 | 10:30   | 01:30 | Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY |
| Samedi | 16-12-2023 | 10:30   | 01:30 | Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY |
| Samedi | 13-01-2024 | 10:30   | 01:30 | Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY |
| Samedi | 24-02-2024 | 10:30   | 01:30 | Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY |
| Samedi | 16-03-2024 | 10:30   | 01:30 | Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY |
| Samedi | 06-04-2024 | 10:30   | 01:30 | Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY |
| Samedi | 25-05-2024 | 10:30   | 01:30 | Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY |