



## INFORMATIONS



ERSTEIN Ecole Maternelle du Briehly

(Salle motricité)



Début le mardi 12 mars 2024



DURÉE : 01:15

PROFILS : sophrologue

PRE REQUIS :

Aucun prérequis

MATERIEL :

Tenue souple, tapis de sol, plaid.

CODE ACTIVITÉ : 8ER0788

Prix : **60.00 €**

## DESCRIPTION

La sophrologie met à votre disposition des outils faciles à reproduire et à utiliser pour retrouver un mieux-être au quotidien, apprivoiser vos émotions, prendre du recul, de la confiance.

Ce cycle d'ateliers sophro vous permettra de comprendre en quoi la sophrologie peut vous accompagner au quotidien, dans différentes étapes de vie. Les thèmes abordés seront les suivants :

- la sophrologie et la maladie : accompagnement des malades et de leurs proches (2 séances)
- préparation mentale : tout au long de notre vie, des moments clés nécessitent d'être prêt dans notre tête, notre coeur, notre corps, comme lors d'examens scolaires ou médicaux, l'arrivée d'un enfant, passer le permis de conduire ou prendre un avion ! (2 séances)
- retrouver un sommeil de qualité : parce que une bonne qualité de sommeil conditionne la qualité de vos journées (2 séances)



## OBJECTIFS

Acquérir des techniques simples et facilement reproductibles afin de mieux gérer vos émotions au quotidien, mais surtout prendre véritablement un moment pour soi dans la semaine.

Cette pratique douce vous aidera à faire face aux moments difficiles de la vie : séparation, dépression, perte d'un être cher, maladie et d'autres encore.

## SÉANCES

| Jour  | Date       | Horaire | Durée | Lieu   |
|-------|------------|---------|-------|--|
| Mardi | 12-03-2024 | 18:30   | 01:15 | Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN |
| Mardi | 19-03-2024 | 18:30   | 01:15 | Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN |
| Mardi | 26-03-2024 | 18:30   | 01:15 | Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN |
| Mardi | 02-04-2024 | 18:30   | 01:15 | Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN |
| Mardi | 09-04-2024 | 18:30   | 01:15 | Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN |
| Mardi | 16-04-2024 | 18:30   | 01:15 | Ecole Maternelle du Briehly, 31 Rue de la Dordogne - 67150 ERSTEIN |