



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 01)



Début le mardi 15 octobre 2024



DURÉE : 00:45

Prix : **92.00 €**

**PROFILS :** Sophrologue Praticienne RNCP

### PRE REQUIS :

Débutants ainsi que ceux ayant déjà pratiqué la sophrologie sont les bienvenus. Il n'existe pas de notion de niveau dans le fait de se relaxer ou de s'accueillir.

Aucune condition physique particulière n'est requise. Les mouvements sont doux et au rythme de chacun.

### MATERIEL :

Il n'est pas nécessaire d'apporter un tapis de sol, les postures sont vécues soit debout soit assis sur une chaise.

Prévoir de se déchausser... les pieds frileux peuvent apporter une deuxième paire de chaussettes.

**CODE ACTIVITÉ :** 9MA0802

## DESCRIPTION

Séances courtes de sophrologie pour se ressourcer comme une sieste bienfaisante !

Laissez vous aller au son de la voix de l'animatrice... pour vous connecter à votre respiration consciente, relâchez les tensions corporelles, laissez les tracas de la vie quotidienne de côté, laissez le travail au travail, rechargez les batteries, accueillez les sensations corporelles, renouez avec votre essentiel, mettez vous en confiance, aimez vous, sentez vos capacités et vos limites, rêvez, souffler... vivez une vraie pause pour une vie plus apaisée !

C'est un temps individuel vécu dans un groupe où chacun fait avec ses possibilités du jour.



## OBJECTIFS

La pratique régulière de la sophrologie préventive permet principalement de :

- Gérer l'angoisse, le stress et la fatigue
- Renforcer la confiance en soi
- Atteindre une détente physique et mentale
- Améliorer son attention et sa concentration
- Renouer avec ses valeurs, avec ce qui nous est essentiel

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	15-10-2024	12:30	00:45	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-11-2024	12:30	00:45	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-11-2024	12:30	00:45	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-11-2024	12:30	00:45	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-11-2024	12:30	00:45	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-12-2024	12:30	00:45	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-12-2024	12:30	00:45	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-01-2025	12:30	00:45	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-01-2025	12:30	00:45	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-01-2025	12:30	00:45	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-01-2025	12:30	00:45	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-02-2025	12:30	00:45	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	25-02-2025	12:30	00:45	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-03-2025	12:30	00:45	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE