



INFORMATIONS



not found or type unknown
THANN Cercle Saint-Thiébaud



not found or type unknown
Début le vendredi 16 octobre 2020



not found or type unknown
DURÉE : 01:30

Prix : **135.00 €**

PROFILS : Sophrologie-Relaxation, Énergétique, Relation d'aide

PRE REQUIS :

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait de la sophrologie car nous commencerons par pratiquer la respiration consciente, la relaxation musculaire & mentale avant d'expérimenter les techniques de sophrologie.

MATERIEL :

Venir de préférence en tenue souple. Certaines séances nécessiteront l'utilisation d'un tapis de sol et d'un plaid pour la relaxation.

Les enregistrements audios sont transmis à l'issue de chaque séance.

CODE ACTIVITÉ : 5TH382

DESCRIPTION

Venez découvrir ou redécouvrir la sophrologie-relaxation pour un mieux-être au quotidien. Venez pratiquer les bases de la relaxation, des techniques de sophrologie pour une meilleure gestion du stress quotidien afin de développer ou renforcer un mode de vie plus serein & davantage conscient.

Séance 1 : Respiration consciente et relaxation musculaire & mentale

Séance 2 : Techniques anti-stress

Séance 3 : Mouvements conscients (1)

Séance 4 : Autour des "5 sens" et dégustation de chocolat en pleine conscience

Séance 5 : Mieux dormir (protection sophroliminale du sommeil)

Séance 6 : Pratique pour harmoniser les deux hémisphères cérébraux

Séance 7 : Respiration consciente & Mouvements conscients (2)

Séance 8 : Auto-massages

Séance 9 : Relaxation du Dr VITTOZ

Séance 10 : Relaxation assis/debout/couché, en statique/dynamique...

OBJECTIFS

- Apprendre à se relaxer, à se détendre
- Développer et/ou renforcer sa respiration abdominale
- Diminuer son agitation mentale (les petits vélos qui trottent dans la tête...)
- Vivre avec davantage de conscience son quotidien
- Améliorer la qualité de son sommeil

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	16-10-2020	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	13-11-2020	09:30	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	11-12-2020	09:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	08-01-2021	09:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	05-02-2021	09:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	12-03-2021	09:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	16-04-2021	09:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	04-06-2021	09:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	11-06-2021	09:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	25-06-2021	09:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Vendredi	02-07-2021	09:30	01:30	Visio-atelier, Visio -