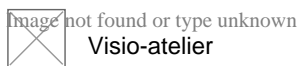




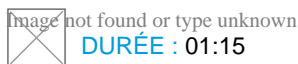
## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le mardi 12 janvier 2021



DURÉE : 01:15

**Prix : 106.00 €**

**PROFILS :** Sophrologue caycédien

### PRE REQUIS :

Formation à distance : avoir un ordinateur, un casque audio, un micro et une webcam (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre les cours en visio dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

Pour information, il est préférable de travailler dans une pièce isolée et au calme et d'avoir un ordinateur par apprenant.

Il est vivement conseillé d'avoir suivi l'atelier "Gestion du stress & sophrologie - 1er degré".

### MATERIEL :

Atelier pratique : postures assis ou debout donc pas besoin de tapis.

**CODE ACTIVITÉ :** 5AD1492

## DESCRIPTION

Le deuxième degré s'inspire du bouddhisme : on l'appelle aussi "degré contemplatif". Les techniques sont adaptées aux coutumes occidentales.

Sans oublier la présence de notre corporalité, nous commençons à conscientiser nos pensées et ainsi mieux comprendre leur impact sur le stress. Nous développons la contemplation senso-perceptive externe et interne.

Ce degré comporte également des techniques de projection positive dans le futur, ce qui est une compétence importante dans la vie de tous les jours et qui a directement un impact sur notre confiance et l'estime de soi.



# VISIO - Atelier : Gestion du stress et sophrologie : 2ème degré



M. KNECHT Robert

## OBJECTIFS

Savoir mieux se concentrer, se déconnecter, éliminer les pensées perturbatrices, se projeter positivement dans le futur. Améliorer la confiance et l'estime de soi.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	12-01-2021	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-01-2021	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-01-2021	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-02-2021	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-02-2021	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-02-2021	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-03-2021	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-03-2021	18:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE