



INFORMATIONS



Visio-conférence



Début le jeudi 24 septembre 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **5.00 €**

PROFILS : Sophrologue Caycédien

PRE REQUIS :

A distance : avoir un ordinateur, une tablette ou un smartphone (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre la conférence dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5AD1503

DESCRIPTION

La Sophrologie aide chacun à 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.

La pratique de la méthode Caycedo favorise le développement :

- De la perception positive de notre corps,
- De l'esprit,
- Des états émotionnels,
- Des valeurs personnelles.

Cette découverte permet une transformation positive de l'attitude envers soi-même et envers les autres.

Elle permet d'optimiser ses capacités au quotidien de façon autonome, dans le respect de la personnalité de chacun.



VISIO - Conférence : Et si j'essayais la sophrologie pour être acteur de mon bien-être ?



M. KNECHT Robert

OBJECTIFS

Comprendre comment, avec la pratique de la sophrologie caycédienne, nous pouvons à la fois mieux gérer notre stress et être acteur de notre bien-être.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	24-09-2020	19:00	01:30	VISIO-CONFERENCE