



# Je m'épanouis et j'évolue avec la sophrologie - Continuante



Mme BIRNSTILL Elise

## INFORMATIONS



not found or type unknown

**CERNAY** Maison des Associations Cernay

(Salle de réunion)



not found or type unknown

**Début le** samedi 09 novembre 2024



not found or type unknown

**DURÉE** : 01:30

**PROFILS** : Master en sophrologie caycédienne

### PRE REQUIS :

Être curieux pour s'approprier une nouvelle méthode qui permet de développer sens et valeur et devenir acteur de sa vie.

### MATERIEL :

Un cahier et un stylo pour prendre des notes

**CODE ACTIVITÉ** : 9CE0782

**Prix** : **120.00 €**

## DESCRIPTION

La sophrologie se fonde sur l'observation et l'étude de la conscience, de la perception corporelle et de la relation corps-esprit, ainsi que leur influence sur le mode de vie.

La sophrologie permet aussi de 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.

## OBJECTIFS

- Aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien, dans le champ professionnel comme personnel
- Développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives
- Aborder sereinement le présent
- Offrir des outils pratiques autour de la respiration, des exercices de concentration
- Permettre de s'approprier sa corporalité en s'appuyant sur les perceptions et les sensations
- Assurer un équilibre entre le corps et l'esprit, pour permettre un développement de la confiance en soi
- Donner sens et valeurs à sa vie, ses engagements et ses actes de la vie quotidienne

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	09-11-2024	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	30-11-2024	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	14-12-2024	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	11-01-2025	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	22-02-2025	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	15-03-2025	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	05-04-2025	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY
Samedi	03-05-2025	10:00	01:30	Maison des Associations Cernay, 1B FAUBOURG DES VOSGES - 68700 CERNAY