



INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 03)



Début le mardi 19 novembre 2024



DURÉE : 01:30

Prix : **104.00 €**

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 emmener une deuxième paire de chaussettes.

CODE ACTIVITÉ : 9MA0794

DESCRIPTION

Dans un 1er temps, il est donné la possibilité d'exprimer son ressenti du jour, ses prises de conscience de la semaine et ce que la séance du jour pourrait apporter.

Puis vient le temps de la pratique en elle-même, en posture assise et/ou debout. L'accompagnement à la respiration consciente par la voix de l'animatrice conduit la personne vers une détente profonde du corps et du mental qui facilite la prise de conscience de ses sensations corporelles et du potentiel positif de ses capacités et de ses limites.

Les différents exercices permettent entre autre de décharger les énergies négatives et l'agressivité, de stimuler le corps et de relâcher les tensions et les émotions refoulées.

Il sera aussi transmis l'outil EFT pour s'accompagner vers l'acceptation de soi et se libérer de ses émotions dérangeantes.

La séance se termine par l'expression libre de son ressenti vécu pendant la séance. Ce temps d'expression est important car tout ce qui est nommé, extériorisé s'intègre, devient réalité et la transformation peut alors s'opérer.



OBJECTIFS

Dans cet atelier, vous pourrez :

- Rompre avec la sensation d'isolement en partageant vos émotions dans un groupe dédié au deuil suite au décès d'un être cher .
- Gérer l'anxiété, le stress et la fatigue dus au chagrin, à la colère... et vivre l'au revoir à votre rythme.
- Apprivoiser le silence et vous reconstruire en accueillant la vie en vous.
- Trouver un nouvel équilibre en vous connectant à vos propres ressources et vivre d'une énergie nouvelle.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	19-11-2024	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-11-2024	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-12-2024	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-12-2024	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-12-2024	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-01-2025	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-01-2025	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-01-2025	10:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE