



## INFORMATIONS



OSTWALD La Ruche



Début le mardi 19 novembre 2024



DURÉE : 01:15

Prix : **53.00 €**

PROFILS : Sophrologue RNCP

### PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, les séances sont accessibles à tous et à tout âge.

### MATERIEL :

Tenue confortable, prévoir une bouteille d'eau et de quoi prendre des notes lors de la première séance.

CODE ACTIVITÉ : 9OS0784

## DESCRIPTION

Une séance conférence atelier pour décrypter les différents stress, les phases d'évolution et les activités permettant de le réguler.

Découverte des techniques de :

- la respiration
- la mobilisation corporelle en sophrologie,
- la mentalisation et le rêve éveillé
- des auto-massages anti stress (do in),

Ces gestes et techniques simples et accessibles à tous, permettent d'être acteur dans la gestion de son stress et de gagner en autonomie sur ce sujet afin de mieux vivre.



## OBJECTIFS

Gérer son stress et retrouver un sommeil réparateur, des relations apaisées, plus d'optimisme.  
Savoir reconnaître le bon stress du mauvais stress.  
Repérer le burn-out, reconnaître ses symptômes et apprendre à réagir avant qu'il n'apparaisse

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	19-11-2024	09:15	01:15	
Mardi	26-11-2024	09:15	01:15	
Mardi	03-12-2024	09:15	01:15	
Mardi	10-12-2024	09:15	01:15	
Mardi	17-12-2024	09:15	01:15	