



# Bien vivre le stress par la sophrologie en petit groupe

**Description** Sans stimulation, il n'y a pas de vie. Mais si cela devient du stress, de la tension, il est urgent d'y remédier. Il existe des techniques et des réflexes simples qui permettent de vivre la vie trépidante positivement et de se débarrasser des effets négatifs subis.

## Contenu

- Appréhender son corps et ses émotions en dynamique
- Savoir reconnaître les stress ponctuels du quotidien et s'en dégager
- Cibler ses relaxations et identifier ses objectifs afin de les consolider et de les atteindre
- Stimuler la gestion des émotions
- Stimuler de nouveaux réflexes pour des comportements mieux adaptés
- Stimuler la pensée positive et créatrice Apprendre à respirer et se relaxer corps et émotions pour : se dégager des tensions psycho corporelles, renforcer la conscience du corps et des émotions, activer ressources et confiance, accentuer les constats de bien être, libérer les constats de malaises, reprendre du tonus, de la motivation, lâcher prise.

**Prérequis** Aucun

**Groupe cible** Adultes

**Objectifs** Sensibilisation au corps-émotion, Réduire trac, préoccupations, tensions : stress des examens, représentation public, négociations. S'envisager, s'adapter, se re-décider sous un nouvel angle progressivement reprendre confiance et redécouvrir ses propres moyens de se mettre à l'abri du stress. Augmenter son dynamisme, sa motivation, améliorer la communication interpersonnelle.

**Date** sur demande / D\_56121

**Durée** Total 1.00 période(s)

**Ecolage** CHF 35.60

**Lieu du cours** Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Nyon**

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1  
1260 Nyon

[ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

