



Techniques de relaxation pour gérer son stress

Description	Techniques et exercices pratiques visant : <ul style="list-style-type: none">• à développer les habiletés à se relaxer• à acquérir les connaissances aidant à une meilleure gestion du stress au quotidien et dans toutes sortes de situations.
Contenu	Différentes techniques et pratiques sont utilisées, vous permettant d'acquérir des outils concrets dans votre quotidien : Exercices de respiration et Exercice de méditation et visualisation. Ce cours permet de : <ul style="list-style-type: none">• Aborder la théorie du stress et de ses effets secondaires• Apprendre à gérer efficacement le mental et les pensées• Apprendre à apprivoiser des émotions troublantes• Développer sa capacité à trouver les causes racines d'un stress
Groupe cible	Dés 18 ans.
Objectifs	Augmenter les connaissances et les aptitudes à se relaxer pour se ressourcer efficacement et développer une meilleure gestion du stress.
Méthodologie/Didactique	Alternant exercices pratiques et repères théoriques, l'enseignant(e) favorise l'intégration des outils-concepts sur le plan intellectuel et sur le vécu. Pédagogie active et participative, impliquant des mises en situation et exercices.
Date	sur demande / D_61899
Durée	Total 10.00 période(s)
Ecolage	CHF 215.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)