



Sophrologie: L'Ecole-Club relaxe la Suisse

Description	Pilates ,Mindfulness,Tai-Chi , Gym du dos , Sophrologie,Hata Yoga, ? Découvrez quelle technique de détente vous convient le mieux pour faire le plein d'énergie. Le 21 septembre 2019,nous vous invitons à vous relaxer:"Une journée de relaxation gratuite"sera le mot d'ordre sur plus de 30 sites. Testez les différentes méthodes afin de diminuer le stress de votre vie quotidienne et retrouvez votre équilibre grâce à nos enseignants qui sauront vous inspirer. L'Ecole-Club Migros et l'initiative Santé iMpuls se réjouissent de vivre cette journée bienfaitante et reposante en votre compagnie. Offrez-vous des instants de bonheur, de la sérénité et tout simplement du temps pour vous .
Contenu	S'initier à la sophrologie, c'est apprendre un mode de relation différent avec soi-même, comprendre les événements qui nous touchent, nous affectent, en saisir le sens, l'image qu'on leur donne. C'est oser les exprimer, s'en dégager, se nuancer, s'adapter, puis s'envisager sous un nouvel angle et progressivement reprendre confiance en soi et redécouvrir ainsi ses propres moyens de se mettre à l'abri du stress.
Prérequis	Le nombre de places étant limité, une inscription est nécessaire.
Groupe cible	Femmes et hommes dès 16 ans .
Objectifs	Vous connaissez le contenu du cours Sophrologie
Méthodologie/Didactique	La sophro bio dynamique est inspirée de la sophrologie, de la psychologie occidentale, de la phénoménologie de perception et de diverses techniques méditatives orientales. Cours axé sur la pratique. Un support de cours est remis aux participants.
Informations supplémentaires	Vous trouverez d'autres offres de cette journée de relaxation en recherchant «L'Ecole-club relaxe la Suisse». Vous êtes cordialement invité!
Date	sur demande / D_70334
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 0.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

