



# Découverte de la sophrologie

<b>Description</b>	La sophrologie est un ensemble de méthodes visant à renforcer nos ressources cognitives, affectives et corporelles, et aussi, d'en créer de nouvelles, pour une meilleure qualité de vie. Cette demi-journée permet de découvrir, par l'expérimentation et le vécu, les bienfaits de la Sophrologie, tant sur le plan physique que sur le plan psychologique.
<b>Contenu</b>	Alternance entre brefs apports théoriques et mini-séances de Sophrologie en position debout, assise et couchée. Chaque séquence commence par un dialogue de quelques minutes entre les participant-e-s et l'animateur- trice ; le but étant de présenter / préparer l'exercice et de répondre aux éventuelles questions. Les séquences se terminent par un partage relatif à l'expérimentation, en matière de vécu psychocorporel.
<b>Prérequis</b>	Aucun.
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Découvrir la sophrologie d'un point de vue phénoménologique à travers la mise en pratique de différents exercices.</li><li>• Comprendre, par le vécu, comment la Sophrologie peut nous aider à atteindre une meilleure qualité de vie en famille, au travail et de manière plus générale, sur le plan social.</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_73353
<b>Durée</b>	Total 6.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 138.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)