



Sophrologie (petit groupe)

Description	Pour apprendre à se détendre et à mieux gérer l'excès de stress. La sophrologie est une méthode de relaxation et de connaissance de soi qui propose d'apprendre à se détendre grâce à la respiration abdominale et à des exercices corporels simples.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Relation physique et mentale• Relaxation dynamique• Respirations• Visualisation positive• Pensées positives• Relaxation réflexe• Réapprendre à dormir• Utilisation des couleurs• Gestion du stress
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à se relaxer réellement et à maîtriser l'état de relaxation, afin de pouvoir l'utiliser en toutes circonstances• Intégrer la relaxation à la vie quotidienne• Gérer le stress
Date	11.03.2019 - 15.04.2019 / E_1277930
Horaire	18:00 - 19:00 h
Jours	Lu
Durée	6 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 144.00
Lieu du cours	Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates	Jour	Date	Heures
-------	------	------	--------

Ecole-club Migros Fribourg Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch





Sophrologie (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	11.03.2019	18:00 - 19:00
	2 Lu	18.03.2019	18:00 - 19:00
	3 Lu	25.03.2019	18:00 - 19:00
	4 Lu	01.04.2019	18:00 - 19:00
	5 Lu	08.04.2019	18:00 - 19:00
	6 Lu	15.04.2019	18:00 - 19:00

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

