



# Sophrologie pensée positive



## Cours garanti

### 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

- Relation physique et mentale
- Relaxation dynamique
- Respirations
- Visualisation positive
- Pensées positives
- Relaxation réflexe
- Réapprendre à dormir
- Utilisation des couleurs
- Gestion du stress

### Objectifs

- 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

15.01.2019 - 19.03.2019 / E\_1283242

### Horaires

18:45 - 19:45 h

### Jours

Ma

### Durée

9 Jours de cours. Total 9.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 180.00

### Lieu du cours

Espace Diaspore, Bellevaux 12, 2000 Neuchâtel

### Dates

| Jour | Date | Heures |
|------|------|--------|
|------|------|--------|

### Ecole-club Migros Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Sophrologie pensée positive



## Cours garanti

### Dates

| Jour | Date       | Heures        |
|------|------------|---------------|
| 1 Ma | 15.01.2019 | 18:45 - 19:45 |
| 2 Ma | 22.01.2019 | 18:45 - 19:45 |
| 3 Ma | 29.01.2019 | 18:45 - 19:45 |
| 4 Ma | 05.02.2019 | 18:45 - 19:45 |
| 5 Ma | 12.02.2019 | 18:45 - 19:45 |
| 6 Ma | 19.02.2019 | 18:45 - 19:45 |
| 7 Ma | 05.03.2019 | 18:45 - 19:45 |
| 8 Ma | 12.03.2019 | 18:45 - 19:45 |
| 9 Ma | 19.03.2019 | 18:45 - 19:45 |

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS