



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

28.03.2019 - 13.06.2019 / E_1283250

Horaires

20:00 - 21:00 h

Jours

Je

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
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Sophrologie pensée positive



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	28.03.2019	20:00 - 21:00
2 Je	04.04.2019	20:00 - 21:00
3 Je	11.04.2019	20:00 - 21:00
4 Je	02.05.2019	20:00 - 21:00
5 Je	09.05.2019	20:00 - 21:00
6 Je	16.05.2019	20:00 - 21:00
7 Je	23.05.2019	20:00 - 21:00
8 Je	06.06.2019	20:00 - 21:00
9 Je	13.06.2019	20:00 - 21:00

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

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

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

école-club

MIGROS