



# Introduction à la sophrologie



## 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

03.03.2020 - 07.04.2020 / E\_1388573

### Horaire

18:45 - 19:45 h

### Jours

Ma

### Durée

6 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 120.00

### Lieu du cours

Espace Diaspore, Bellevaux 12, 2000 Neuchâtel

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	03.03.2020	18:45 - 19:45
2 Ma	10.03.2020	18:45 - 19:45
3 Ma	17.03.2020	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



# Introduction à la sophrologie



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Ma	24.03.2020	18:45 - 19:45
	5 Ma	31.03.2020	18:45 - 19:45
	6 Ma	07.04.2020	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