



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

07.05.2020 - 25.06.2020 / E_1388581

Horaire

20:00 - 21:00 h

Jours

Je

Durée

7 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 140.00

Lieu du cours

Espace Diaspore, Bellevaux 12, 2000 Neuchâtel

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	07.05.2020	20:00 - 21:00
2 Je	14.05.2020	20:00 - 21:00
3 Je	28.05.2020	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



Introduction à la sophrologie



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Je	04.06.2020	20:00 - 21:00
	5 Je	11.06.2020	20:00 - 21:00
	6 Je	18.06.2020	20:00 - 21:00
	7 Je	25.06.2020	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