



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**
- 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 20.10.2020 - 10.11.2020 / E_1441611

Horaire 18:00 - 19:30 h

Jours Ma

Durée 4 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
	1 Ma	20.10.2020	18:00 - 19:30
	2 Ma	27.10.2020	18:00 - 19:30
	3 Ma	03.11.2020	18:00 - 19:30

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
	4 Ma	10.11.2020	18:00 - 19:30

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

