



Initiation à la relaxation

Projet : Pratiquer en groupe des séances de sophrologie/relaxation

Public : Toute personne désireuse d'améliorer sa gestion du stress et de ses émotions. (Groupe de 5 à 15 personnes).

Objectifs :

S'initier aux techniques de relaxation :

- Evacuer les tensions
- Mieux gérer le stress
- Se ressourcer

Programme :

Découverte de la sophrologie :

- Définition
- Application
- Avantages et bénéfices
- Exercices pratiques

Méthodologie :

- Apports théoriques
- Supports pédagogiques
- Mises en situation
- Echanges et discussion.

Durée : 2h/séance.

Lieu : Dans vos locaux ou à Vitry sur seine.

Prix : 15 € /personne /séance.

