

Module 1 : Gestion du Stress

Ce premier module permet d'acquérir les outils de base de la Sophrologie. L'objectif est de préserver ou d'améliorer son équilibre général et sa santé, première étape essentielle d'un travail sur la gestion du stress. Des simples contrariétés aux événements importants, une pleine vitalité et une bonne capacité de détente permettront à chacun de gérer au mieux ces situations, que ce soit dans sa façon de les vivre ou dans l'efficacité de ses réactions.

Contenu du module

A la découverte de la Sophrologie:

- Présentation de la Sophrologie
- Les techniques spécifiques et la relaxation dynamique
- Une nouvelle façon de se découvrir: la Phénoménologie

Vive le stress !

- Le stress: frein ou moteur?
- Stress et capacités d'adaptation
- Comment développer une bonne qualité de stress?

Notre respiration: la connaissons-nous vraiment?

- A la redécouverte de notre respiration
- Vers une respiration naturelle
- Vitalité et détente grâce à la respiration

Un outil de base en Sophrologie: la relaxation.

- Tonus et eotonie
- Expérimenter différentes méthodes de relaxation
- Les bienfaits de la détente au quotidien

A la rencontre de notre corps.

- Un phénomène extraordinaire: nos sensations
- L'écoute du corps: vers l'éveil de notre sensibilité
- La relaxation dynamique du 1er degré

Quand notre mental nous domine...

- Concentration et lâcher-prise
- Canalisons notre énergie mentale
- Vivons pleinement le moment présent

Cadre du module :

Un entretien préalable gratuit et sans engagement.

Organisation : 10 séances d'1h30.

Fréquence : Une fois par semaine

6 personnes maximum par module

Tarif : 210 € (possibilité de régler en 2 mensualités maximum)