

Référence C5019

Langue
français

Durée
10 semaines,
2 ¼ heures/sem.

Horaire et lieux
18h30 - 20h45
automne :
mardi (Esch),
jeudi (Lux.)
printemps :
mardi (Wiltz)
mercredi (Lux.)

Prix
85,- €

Obligatoire dans le
profil 5.4

Les techniques de base de la relaxation sophrologique

Public cible

Personnes qui souhaitent se libérer de leur tension quotidienne et accéder à un meilleur équilibre et bien-être.

Objectifs d'apprentissage

- Découvrir l'historique de la sophrologie et connaître ses principes fondamentaux.
- Être capable d'appliquer au quotidien les techniques respiratoires relaxantes et dynamisantes.
- Découvrir les principales techniques de relaxation sophrologiques.
- Développer la conscience de son corps à travers les sensations et le mouvement.
- Acquérir la capacité d'évacuer les tensions physiques et psychiques.
- Appréhender les événements de façon positive.
- Gérer son stress au quotidien par des techniques simples.
- Se décontracter après une journée de travail afin d'accéder à une meilleure récupération physique et mentale.

Prérequis

Aucun.