



## INFORMATIONS

*Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.*

Lieu : TOURNON - Module'R

Début le vendredi 10 novembre 2023

DURÉE : 02:00

Prix : **45.00 €**

MATERIEL :

Prévoir une tenue confortable et un pull chaud ou une petite couverture.

CODE ACTIVITÉ : SBD 770

## DESCRIPTION

Qu'est ce qu'une émotion ? À quoi nous sert-elle ?

Partons à la découverte de nos principales émotions, apprenons à les reconnaître, les ressentir, à en prendre conscience pour ensuite les accepter, les accueillir et les laisser passer.

La sophrologie est une technique psycho-corporelle qui permet d'apporter un équilibre entre le corps et l'esprit. Lors des séances, nous effectuerons des exercices (en mouvement, de respiration et de visualisation) que vous pourrez vous approprier et intégrer dans votre quotidien. À travers ces exercices, nous nous mettons à l'écoute de notre corps, de nos sensations, de nos ressentis en sortant du mental.

Ces séances vous permettront de prendre un temps pour vous et d'être attentif à vous-même. Chaque atelier sera rythmé par des temps d'exercices et des temps d'échange. Les exercices se font assis ou debout.

Prévoir une tenue confortable et un pull chaud ou une petite couverture.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	10-11-2023	18:30	02:00	TOURNON - Module'R, 335 chemin Imbert - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Vendredi	17-11-2023	18:30	02:00	TOURNON - Module'R, 335 chemin Imbert - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Vendredi	24-11-2023	18:30	02:00	TOURNON - Module'R, 335 chemin Imbert - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Vendredi	01-12-2023	18:30	02:00	TOURNON - Module'R, 335 chemin Imbert - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Vendredi	08-12-2023	18:30	02:00	TOURNON - Module'R, 335 chemin Imbert - 07300 TOURNON-SUR-RHONE