

ATELIER

UNE EMOTION EST TOUJOURS POSITIVE

Cet atelier est la possibilité de découvrir la pratique de la sophrologie Caycédienne aussi nommée Relaxation Dynamique de Caycedo (le créateur de la Sophrologie)

*Objectifs de l'atelier : **Se réconcilier avec les émotions en général et les siennes en particulier***

- ✓ Comprendre l'intérêt des émotions,
- ✓ Apprendre à écouter ces messagers si précieux,
- ✓ Améliorer sa gestion des émotions.

Atouts annexes de l'atelier :

- ✓ Conscience de son intelligence corporelle positive,
- ✓ Améliorer son équilibre corps/esprit/valeurs,
- ✓ Renforcement de ses capacités et qualités humaines,
- ✓ Prendre soin de soi.
- ✓ Apport professionnel et personnel sur du court, moyen et long terme.

Stratégies utilisées :

- ✓ Les techniques de la Sophrologie Caycédienne
- ✓ Les techniques de la Sophrologie Ludique

Tenue confortable à privilégier.

Atouts de la pédagogie :

- ✓ Adaptation au groupe,
- ✓ Plus de pratique que de théorie,
- ✓ participation active du groupe,
- ✓ le rire et l'optimisme.

*Niveau : **Initiation***

*Public : **Toute personne prête à faire un peu autrement pour aller vers un mieux-être***

Pour toute validation d'inscription :

- . Entretien téléphonique individuel avant tout engagement et validation d'inscription
- . Un chèque d'arrhes de 50% à l'ordre de Partenaire Mission pour toute validation d'inscription

Nombre de personnes : de 4 à 15 personnes

Tarifs de la journée : financement personnel : 80 euros – prise en charge professionnelle : 140 euros

Lieu et date de la formation :

Dimanche - 31 mai 2019 de 9 heures à 17 heures avec repas partage

Martine VITRY, Sophrologie Caycédienne® et Sophrologie Ludique® - mvitry@hotmail.fr - 06.93.46.34.27