



INFORMATIONS



M2A UP19

(Yoga)



Début le samedi 17 février 2024



DURÉE : 02:00

Prix : **51.00 €**

PROFILS : Sophrologue Praticienne RNCP

PRE REQUIS :

Tout public adultes. Aucune condition physique particulière n'est requise. Les mouvements sont doux et au rythme de chacun.

MATERIEL :

Prévoir de se déchausser... les pieds frileux peuvent emmener une deuxième paire de chaussettes.

Tenue souple.

Prévoir de l'eau pour s'hydrater !

CODE ACTIVITÉ : 8MU0746

DESCRIPTION

Les séances proposées sont pratiques et non théoriques. Vous commencerez par exprimer vos attentes et vos aprioris.

Puis vous expérimenterez différents jeux corporels. Vous travaillerez votre respiration et passerez par différentes émotions dont le rire et les larmes. Le rythme de chacun et chacune ainsi que ses possibilités du jour seront respectés.

Vous exprimerez régulièrement vos ressentis afin de tenir compte de vos capacités mais aussi de vos limites.

"Vous pouvez en savoir plus sur une personne en une heure de jeu qu'en une année de conversation " Platon.



OBJECTIFS

La sophrologie ludique vous permettra de :

- Vous amuser avec votre corps afin de vous assouplir
- Vous libérer de vos complexes
- Renforcer votre confiance en vous et en l'autre
- Prendre votre place dans un groupe
- Améliorer votre équilibre
- Éveiller votre créativité

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	17-02-2024	10:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	24-02-2024	10:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	16-03-2024	10:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE