


FORMATION

JE ME RESSENS BIEN ! MON ANTIDOTE CONTRE L'ANXIÉTÉ

Intervenant

Anne Bourges

 3 et 4 mars 2025

 2 jours

 710 HT (TVA 20%)

Explorez la sophrologie, une discipline psychocorporelle offrant des pratiques simples pour développer une meilleure connaissance de soi et favoriser un bien-être durable. Apprenez à utiliser ces outils pour cheminer à la rencontre de vous-même, mobilisez vos ressources et gagnez en sérénité et efficacité, que ce soit dans votre vie professionnelle ou personnelle.



Prérequis

- Cette formation est ouverte à tous. Aucune expérience préalable n'est requise, permettant ainsi à chacun de bénéficier pleinement de cette formation.

Objectifs

- Lâcher-prise.
- Développer et renforcer vos capacités de détente.
- Apprendre à mobiliser l'énergie nécessaire au travail.
- Découvrir et développer vos propres capacités d'adaptation.
- Cultiver une dynamique vertueuse et favoriser un équilibre optimal entre vie professionnelle et personnelle.

Aptitudes acquises

- Meilleure connaissance de soi et du fonctionnement psychocorporel en général.
- Maîtrise d'une méthodologie et d'une pratique pour renforcer son équilibre général.
- Capacité à initier sa propre démarche pour conserver et renforcer sa santé au quotidien.
- Autonomie dans l'utilisation la méthodologie et des outils acquis.