

Atelier de sophrologie



MODULE 2.

« NOTRE RESPIRATION : Notre meilleure alliée au quotidien »

Notre respiration est un véritable trésor.

Au cours de ce stage, vous allez faire plus ample connaissance avec cet outil simple et puissant, et vous expérimenterez ses nombreuses applications :

- Retrouver de l'énergie et gérer la fatigue,
- Restaurer le calme intérieur et gérer les moments de stress et les émotions envahissantes.
- Diminuer les troubles du sommeil,
- Diminuer les troubles corporels liés au stress : mal de ventre, mal au dos...
- Puiser en nous des ressources profondes et les mettre au service de nos projets.

Ce stage a pour but de vous rendre autonome et ainsi de pouvoir facilement réutiliser ces outils dans votre quotidien, pour accroître votre bien être, votre santé, accélérer votre évolution.

Aucun prérequis n'est indispensable pour effectuer ce stage qui est donc ouvert à tous et toutes.

Nous explorerons des outils issus de la sophrologie, des techniques de libération émotionnelles, de la cohérence cardiaque, et d'autres pépites !

Matériel nécessaire : un tapis de sol confortable, une petite couverture, des chaussettes chaudes en hiver.

Durée du stage / 3 heures.