Séance découverte de la sophrologie

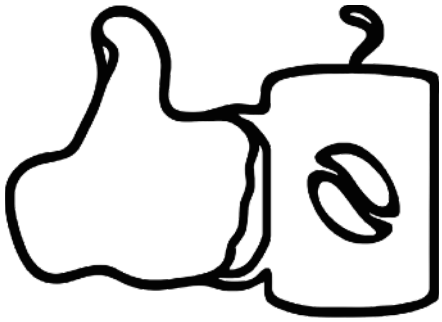
Le Vendredi 13 octobre de 9h à 10h

Le Pouce Café vous propose de découvrir la sophrologie en participant à une séance basée sur la détente

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui relie l'esprit, le mental et le corps. Elle vous offre les outils pour améliorer votre bien-être nécessaire à l'atteinte de vos objectifs personnels et professionnels.

Une séance comprend des relaxations physiques et mentales dans lesquelles interviennent la respiration, la détente musculaire, la visualisation par la pensée positive.



La sophrologie pour quoi ?

- Gérer le stress
- Favoriser votre concentration
- Améliorer la confiance en soi
- Favoriser la prise de parole en public
- Optimiser sereinement vos performances professionnelles
- Vivre paisiblement les changements professionnels
- Préparer aux entretiens d'embauche

Animation : Donatienne de Maulde, Sophrologue, certifiée RNCP

Nombre de participants limité à **6 personnes**. La séance se déroule assis ou debout et ne nécessite pas de tenue de sport.