SOPHROLOGIÉ, UNE AUTRE VOIE DE DÉVELOPPEMENT



Le développement des technologies de communication et notre société d'abondance nous exposent à une hyper sollicitation d'informations, de services et de consommation. L'immédiateté de l'actualité explose nos émotions. Dans ce contexte, la concentration est fragilisée et menace notre efficacité. Nous nous épuisons à courir plusieurs lièvres à la fois ...

OUI au renforcement de sa concentration, et de son attention

STOP à l'éparpillement épuisant et inefficace!

Valérie BINDER Sophrologue (RNCP)

Programme:

Fortifier sa présence à soi : apprécier chaque instant en renforçant sa présence par une respiration et un ancrage adaptés

Affiner ses objectifs : clarifier en conscience les résultats attendus, et préciser les conditions de réussite

Canaliser les pensées parasites : par le relâchement corporel, l'esprit se libère de ses résistances, lourdeurs...

Utiliser ses sens : En précisant notre ressenti et notre mémoire sensorielle, nous développons une concentration au quotidien

Développer sa force intérieure : s'approprier des postures favorisant la stabilité et l'ancrage

Les techniques développées sont simples et progressives. Elles favorisent un entrainement en autonomie.

5 séances en MARS/ AVRIL

Les mardis soirs de 19h00 à 20H00 19.26 mars et 2.9 et 16 avril

Tarif : 75 € le cycle dont 5€ d'adhésion Lieu de pratique : 179 route de Genas

Valérie BINDER 04 37 69 24 59

http://initinere.jimdo.com binder.v@agoconseil.net 179 Route de Genas 69100 Villeurbanne T3 Gare de Villeurbanne