

Cours de sophrologie- préparation à l'examen ou compétition FER/FSV

Lieu : école de voltige Grolley
Dates : 6-9 avril 14 - 16 h
Prix : 50.- / pers.

Pascal Mottet Master sophrologue Pontaux FR

- détente corporelle-renforcement de la corporalité
- activation de notre potentiel positif
- respiration
- lien entre le conscient et l'inconscient
- amélioré la qualité du sommeil
- relaxation intemporelle
- redynamisation –capter les énergies extérieures à soi
- lien entre pensé corps-corps pensé
Suggestion (modification d'un comportement)
- gérer ses émotions
- préparation à la compétition
- exercices sur la peur- signe réflexe

!!! Prendre un matelas et une couverture !!!
