

BIEN-ÊTRE ET SOPHROLOGIE

CSOPHRO 3

Anne BABY



*Anne Baby est diplômée et formatrice de
l'association Lettrances.*

Début des cours : **2 octobre 2018**

MARDI

14 h 00 à 16 h 00

Centre Yoga et Sens

19, rue Maurice Déménitroux

CRETEIL

Bus 317 et TVM

Tarifs : 190 € - 210 €

Correspondant :

11 participants minimum - 12 participants maximum

Ouverture du cours sous condition de regrouper un minimum de participants.

PROGRAMME

Accessible à tous, la sophrologie conduit à l'harmonie du corps et de l'esprit.

Avec des exercices respiratoires et corporels simples, avec la relaxation musculaire et dynamique, avec la détente mentale, la méthode du Docteur Caycedo (créée en 1960) agit en douceur et s'adresse à tous ceux qui souhaitent améliorer leur qualité de vie.

Détente musculaire, renforcement de la mémoire, de la concentration, de l'attention, de la qualité du sommeil, meilleure gestion du stress et des émotions, accroissement du dynamisme, la sophrologie permet à chacun de trouver de nouvelles ressources en lui-même afin d'accéder à un état de bien-être global.

CALENDRIER 2018 - 2019

MARDI

Octobre	☞ 2 - 16
Novembre	☞ 6 - 20
Décembre	☞ 4 - 18
Janvier	☞ 8 - 22
Février	☞ 5 - 19
Mars	☞ 12 - 26
Avril	☞ 9
Mai	☞ 14 - 28
Juin	☞ 4

16 séances de 2 h soit 32 h annuelles

UIA

de Créteil et du Val-de-Marne
6 place de l'Abbaye
BP 41
94002 CRETEIL Cedex

Téléphone : 01 45 13 24 45
Messagerie : univ.interage@wanadoo.fr
Internet : <http://uia.94.free.fr>

art et développement personnel