SOPHROLOGIE

UEL & SPORT CAMPUS

Encadrant	Jour	Horaire	Lieu
Amandine SAUTEREY	**Lundi**	**18h15 à 19H45**	**Salle polyvalente Bâtiment 1ers Cycles**

DESCRIPTION : La sophrologie est une discipline inspirée de diverses méthodes occidentales (relaxations Schultz, Vittoz, Jacobson) et orientales (yoga, zen, méditation…).

A travers des exercices de respiration, de concentration et des mouvements spécifiques, des jeux ou des visualisations, vous apprendrez à mieux vous connaitre, à réguler votre stress, à être plus positif et confiant face à la vie.

La sophrologie développe les ressources de chaque être humain. C'est un outil amenant un changement quotidien et qu'il est possible de mettre en place dans les moments difficiles.

La sophrologie renforce l'action positive en s'appuyant sur les sensations corporelles.

TENUE : Une tenue souple qui permet de respirer. Chaussures propres.

UNIVERSITÉ ÉVRY
PARIS-SACLAY