

Action et relaxation

Comment retrouver le plaisir de l'action

Objectifs

Ce stage vous permettra de :

- Relâcher vos tensions corporelles au travail.
- Gérer votre tonus tout au long de la journée.
- Retrouver le goût de l'action.

Public

Tout public

Durée

14 heures

Contenu

Les points clefs :

BIEN DANS SON CORPS

Conscience du corps dans l'espace
Etude de vos attitudes et habitudes
Relaxation dynamique

ACTION, PLAISIR DE L'ACTION

Etre présent à soi, aux autres
Trouver sa juste place dans l'action, la relation

Equipe pédagogique

Praticien des techniques de relaxation

Validation

Attestation de stage