

# Session de sophrologie (Dunant)

Publié le 3 mai 2022 – Mis à jour le 8 juin 2022



## Date

Le 13 juin 2022 De 12:15 à 13:00

Le 20 juin 2022 De 12:15 à 13:00

Le 27 juin 2022 De 12:15 à 13:00

Le 30 mai 2022 De 12:15 à 13:00

Dans une optique d'amélioration du bien-être sur le lieu travail, le CLASS met en place une session de 4 séances de sophrologie visant à équilibrer les émotions, les pensées et le comportement.

## La sophrologie

La sophrologie est une approche centrée sur la personne, qui par la pratique de sa méthode, et par un entraînement régulier favorise une meilleure

connaissance de soi et permet à l'individu d'identifier, de mobiliser, et de renforcer ses propres capacités et ressources. Elle s'appuie sur des exercices de respiration, des exercices corporels dynamiques et des techniques spécifiques (relaxation dynamique).

## DÉROULÉ DES SÉANCES

La session organisée sur le site universitaire de Dunant se décompose en 4 séances complémentaires autour des thématiques suivantes :

- Réguler le stress et la fatigue,
- Se libérer de la charge mentale,
- Apprendre à respirer ...vivre pleinement ici et maintenant.

Séances assurées par Soline WALTER, sophrologue certifiée.

**Pour un résultat optimal, il est important de suivre l'intégralité des 4 séances.**

## Informations pratiques

- **Dates** : Lundi 30 mai, lundi 13 juin, lundi 20 juin et lundi 27 juin 2022 de 12h15 à 13h
- **Lieu** : Salle 006 (bâtiment CRBC) les trois premières séances et salle des Actes (couloir de l'administration de l'UFR de médecine) pour le 27 juin
- **Durée** : 4 séances de 45 minutes
- **Gratuit pour les personnels.**

## Inscription

Pour vous inscrire, vous devez remplir le formulaire en ligne ci-dessous **avant le 23 mai 2022**. Le CLASS vous confirmera ou non votre participation à l'issue de la période d'inscription.

TOUTES LES ACTUALITÉS



A venir

.....

Aucun événement

<https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/session-de-sophrologie-dunant-1>(<https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/session-de-sophrologie-dunant-1>)