

Invitation à la sophrologie



L'utilisation et la pratique de la sophrologie permet de se libérer des tensions et d'harmoniser le corps et l'esprit

Les participants apprennent une technique facile, accessible et reproductible au quotidien.

- *Meilleure gestion du stress et des émotions*
- *Libération des angoisses*
- *Confiance en soi retrouvée*
- *Prise de recul face aux difficultés du quotidien*
- *Sommeil réparateur*
- *Développement de la pensée positive*

Etre confronté régulièrement à des pleurs, des caprices ou des colères peut engendrer un stress énorme et l'assistante maternelle doit être capable de se maîtriser en toutes circonstances, la sophrologie s'inscrit dans le réel. Il ne s'agit nullement de se couper des réalités mais de s'y adapter, de développer des ressources adaptées à l'environnement et aux situations.

Réunion d'information :

Le mercredi 30 septembre à 19h45 au CAIRE 84, route de Strasbourg à Haguenau.

Pour une question d'organisation, nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire par retour de mail : ram@cc-haguenau.fr ou par téléphone : 03 88 06 59 86.