

## Module gestion du stress

### Planning

Module de 10 séances d'1 heure 30, le Mardi de 18h00 à 19H30.

### Contenu du module

#### **Qu'est-ce que le stress ?**

- Le stress : frein ou moteur ?
- Stress et capacités d'adaptation.
- Comment développer une bonne qualité de stress ?

#### **Notre respiration: la connaissons-nous vraiment?**

- A la redécouverte de notre respiration.
- Vers une respiration naturelle.
- Vitalité et détente grâce à la respiration.

#### **Un outil de base en Sophrologie: la relaxation.**

- Tonus et eotonie.
- Expérimenter différentes méthodes de relaxation.
- Les bienfaits de la détente au quotidien.

#### **A la rencontre de notre corps.**

- Un phénomène extraordinaire : nos sensations.
- L'écoute du corps : vers l'éveil de notre sensibilité.
- La relaxation dynamique du 1er degré.

#### **Notre mental nous contrôle ? Contrôlons notre mental...**

- Concentration et lâcher-prise.
- Canalisons notre énergie mentale.
- Vivons pleinement le moment présent.