

SOPHROLOGIE

Intérêt et description de l'activité
<p>Intérêt :</p> <p>La sophrologie est une méthode facilitant le relâchement du corps et de l'esprit. Elle a été élaborée dans les années 60 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo.</p> <p>Description :</p> <p>Basée sur des exercices simples de respiration, de relaxation, de visualisation mentale et de prise de conscience du schéma corporel, elle apporte des solutions concrètes permettant de mieux gérer les situations émotionnelles difficiles et les tensions quotidiennes.</p>
Tenue et équipements nécessaires
<p>Pas de tenue particulière.</p>

