

SOPHROLOGIE AU PFPS

À QUOI PEUT SERVIR LA SOPHROLOGIE ?

- Préparation d'un examen, d'un concours, d'un entretien ou d'un projet.
- Développer la confiance en moi, l'estime de moi même et mon intuition.
- Optimiser mes capacités et mon efficacité au travail.
- M'aider à renforcer mes valeurs et mes attitudes positives.
- Améliorer la conscience de mon corps et relâcher mes tensions.
- Améliorer ma qualité de sommeil...
- Faciliter mes relations humaines, ma prise de parole en public, m'adapter aux situations nouvelles.
- Apaiser mon stress, mon anxiété, mes émotions, mes angoisses.

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être.

CALENDRIER 2024-2025 DES 4 GROUPES

1er groupe
du mardi 12 novembre au mardi 17 décembre
(12/11, 19/11, 26/11, 03/12, 10/12 et le 17/12)



2ème groupe
du mardi 07 janvier au mardi 04 février
(07/01, 14/01, 21/01, 28/01 et le 04/02)



3ème groupe
du mardi 25 février au mardi 01 avril
(25/02, 04/03, 11/03, 18/03, 25/03 et le 01/04)



4ème groupe
du mardi 29 avril au mardi 03 juin
(29/04, 06/05, 13/05, 20/05, 27/05 et le 03/06)



LES SÉANCES SE DÉROULERONT EN SALLE 0.24 DE 17H30 À 19H00

INSCRIPTION : CAROLINE.LE.NECHET@CHU-RENNES.FR