

## VITALITE & GESTION DU STRESS

### LES OBJECTIFS

Avec la répétition des séances et des exercices proposés, l'objectif est d'acquérir les outils de bases de la sophrologie (respiration, visualisation et libération des tensions), pour préserver son équilibre et sa santé, puis accroître ses capacités d'adaptation aux événements de la vie.

Des simples contrariétés aux événements importants, le but est de gérer au mieux les situations, que ce soit dans la façon que vous avez de les vivre ou dans l'efficacité de vos réactions.

### COMMENT ?

- Apprendre à se relaxer.
- Mieux respirer
- Écouter son corps
- La concentration (attention et mémorisation)
- Mieux dormir
- Renforcer sa vitalité
- Les 4 étapes de la gestion du stress
- Développer sa relation au plaisir
- Prendre conscience du bavardage irrésistible de l'esprit
- Accepter ce que l'on ne peut pas changer