

ONTDEK DE BASISBEGRIPPEN EN OEFENINGEN VAN DE SOFROLOGIE

Deze oefeningen hebben onder andere als doel het zelfinzicht te verbeteren, negatieve effecten van stress te beheersen en een positieve en serene levenshouding te bevorderen.

Deze trainingsmethode wordt internationaal gewaardeerd voor zijn eenvoudige en effectieve technieken, de toepasbaarheid in het dagelijkse leven - zowel thuis als in de werkomgeving - en de goede resultaten op gebied van gezondheidszorg, onderwijs en sport.

DE KRACHT VAN SOFROLOGIE ZIT IN DE BELEVING ... ONTDEK HET ZELF.

SCHRIJF JE NU IN VOOR EEN
SESSIE!



WELZIJN & SOFROLOGIE

8 sofrologie-oefeningen voor
een betere stressbeheersing
thuis en op het werk

MEER INFO

VLAAMSE VERENIGING VOOR
CAYCEDIAANSE SOFROLOGEN

VVCS



www.vlaamsesofrologen.be

www.sofrocay.com (franstalig)

Wij helpen je graag verder!

Sofrologie zet in beweging



WELZIJN & SOFROLOGIE

Deze cursus is een eerste kennismaking met de sofrologie.

Gedurende 8 groepsessies zult u zich stapsgewijs bewustworden van de belangrijke relatie tussen uw lichaam en uw geest en de invloed hiervan op uw welzijn.

Door middel van eenvoudige, originele en doelgerichte oefeningen zult u nieuwe vaardigheden leren om stress en negatieve emoties te reguleren en een positieve en serene levenshouding te ontwikkelen ten aanzien van uw verleden, heden en toekomst.

8 sessies - 8 technieken

- Sessie 1: Stress dat ben ik
- Sessie 2: Ademhaling en innerlijke rust
- Sessie 3: Spanning verwijderen
- Sessie 4: Je lichaam positief gewaarworden
- Sessie 5: Leren loslaten
- Sessie 6: Een positieve houding tegenover de toekomst
- Sessie 7: Het oproepen van een positieve herinnering
- Sessie 8: Welbevinden ... door mezelf

- * Elke sessie bestaat uit een theorie- en praktijkgedeelte.
- * Een groepsessie duurt +/- 1,5 uur.
- * Een groep bestaat uit maximaal 15 personen.



Ontdek meer evenwicht, inzicht en harmonie dankzij sofrologie



Sofrologie ... als eerst stap naar vernieuwd bewustzijn.