

RELAXATION UN TEMPS POUR SOI

ORGANISATEUR : COMITÉ OLYMPIQUE DU PAS-DE-CALAIS

THÈME : LA FORMATION SUR UN DOMAINE SPÉCIFIQUE (MÉDICO-SOCIAL, SPORT,...)



Initiation



Gratuit



2h



Présentielle

PUBLIC / CONDITIONS D'ACCÈS

Etre adhérent de l'association organisatrice de la formation

Etre adhérent dans une association membre du réseau proposant la formation

Etre bénévole dans le secteur d'activité du réseau proposant la formation

Tout public bénévole, pas de condition particulière d'accès

DESCRIPTIF DE LA FORMATION

- Découvrir la relaxation & la sophrologie
- Pratiquer des exercices de respiration, relaxation & imagerie mentale
- Se détendre physiquement & mentalement
- Réfléchir à quelques transferts
- Prendre un moment pour penser à soi

DATE(S) DE LA FORMATION

13 novembre 2025

18h00 - 20h00

LIEU DE LA FORMATION

Maison des sports - 9 Rue Jean Bart
62143 ANGRES

POUR S'INSCRIRE



0772226251



cdos.guidasso@sport62.fr

STRUCTURE FORMATRICE



Comité Olympique du Pas-de-Calais



Voir la présentation de cette structure