



AREIPAH
Partage de compétences

BOOSTEZ VOTRE BONHEUR

Avec Béata HAVREZ

Lieu : maison du temps libre 16 rue Engel Dollfus à MULHOUSE

Horaires : 9h00-12h00

Dates : 12/06/2025

n° de la formation : 0607



DESCRIPTION :

Notre corps sécrète des hormones appelées "hormones du bonheur " en raison des effets agréables que leur libération nous procure. Il s'agit de la dopamine, de l'endorphine, de l'ocytocine et de la sérotonine. Chaque personne a une façon unique de libérer ces hormones car nous avons tous nos propres voies neuronales liées à notre vécu qui est lui aussi unique.

Sans avoir la prétention d'un exposé scientifique sur le fonctionnement du cerveau humain, cette formation vous apportera des clés simples de compréhension des mécanismes qui entrent en jeu.

"Pourquoi j'aime ceci et je déteste cela ?" "Et si je pouvais stimuler mon bonheur ..."

La sophrologie et la relaxation à travers les bienfaits qu'elles nous apportent sur le plan physique et psychologique peuvent être utilisées pour stimuler nos capacités naturelles à aller vers le bonheur (quelle que soit la définition que vous lui donnez). Les exercices pratiques seront au cœur de cette rencontre.

MODALITES D'INSCRIPTION

Fiche d'inscription à retourner remplie par mail : nmeyer@apa.asso.fr ou infos par tél: 07 56 13 29 93

AREIPAH—Maison des associations—Bât.A— 6 Route d'Ingersheim—68000 COLMAR—<http://areipah.com>



AG2R LA MONDIALE



ALSACE
Collectivité européenne



Fondation Alliance CAIRPSA CARPRECA