

# Module 19 : Le développement personnel et expression corporelle

Durée : 6h

Tarif : 200 euros

## Pré requis & public visé

Toute personne souhaitant devenir professeur de danse et de relaxation auprès de différents publics (enfants, adultes, seniors). Un entretien avec un professeur du centre et un certificat médical de non contre indication à la pratique d'activités sportives sont requis.

## Objectifs

- Développer sa créativité dans l'expression corporelle
- Prendre conscience du message qu'on transmet par notre expression corporelle
- Savoir instaurer une distance entre ce qu'on est dans notre vie personnelle et ce qu'on montre dans notre vie professionnelle

## Programme & contenu

- Pleine conscience
- Découvrir les différentes approches du développement personnel (trame, sophrologie)



## Évaluations & modalités

A la fin de chaque module une mise en situation et qcm auront lieu afin de valider vos compétences.



*contact@persenota.com / 06 64 32 02 90*