



## INFORMATIONS



SIERENTZ Ancien Tribunal



Début le vendredi 03 octobre 2025



DURÉE : 01:30

Prix : **135.00 €**

PROFILS : Sophrologue RNCP

### PRE REQUIS :

Ouvert à tous, sans prérequis particuliers.  
Chacun évolue à son propre rythme, en fonction de ses capacités du moment (physiques, mentales, émotionnelles et relationnelles). La sophrologie se vit dans l'écoute de soi, sans recherche de performance.

### MATERIEL :

Prévoyez une paire de chaussettes confortables.

Une tenue souple et confortable est recommandée, notamment au niveau du ventre et de la cage thoracique, pour permettre une respiration libre et fluide.

CODE ACTIVITÉ : 10SI835

## DESCRIPTION

La **sophrologie** est une invitation à vous **recentrer**, à vous **reconnecter à votre corps** et à **votre esprit avec bienveillance**. Elle vous accompagne vers un **équilibre plus harmonieux** en alternant des **moments d'ancrage**, de **détente** et de **mobilisation douce**.

Vivre une séance, c'est s'accorder une parenthèse pour **relâcher les tensions** et **prendre du recul sur ses ressentis, sans jugement**. C'est aussi découvrir une nouvelle façon d'**habiter son corps et son esprit**, en laissant émerger une perception plus **sereine** et **plus alignée de soi-même**.

### Déroulement d'une séance :

Une séance se compose de trois temps essentiels :

#### - L'intention de pratique

Au début de la séance, un temps est dédié à **l'écoute de vos besoins du moment**. Que souhaitez-vous cultiver ou libérer aujourd'hui ? Cet instant vous permet **d'orienter votre pratique et d'amorcer le processus de réajustement intérieur**.

#### - La pratique

La sophrologie se pratique debout et/ou assis, les yeux progressivement fermés pour mieux se centrer sur ses ressentis. À travers des **exercices de respiration**, des **mouvements doux** et des **visualisations guidées**, vous explorez un **état de détente** et de **présence profonde**. Chaque exercice vous aide à **relâcher les tensions**, à **mieux canaliser vos pensées** et à **retrouver une sensation de fluidité et d'équilibre**.

#### - L'intégration des ressentis

En fin de séance, un temps **d'expression libre** vous permet **d'accueillir** et de **verbaliser** vos **ressentis**, si vous le souhaitez. La sophrologie ne s'arrête pas au temps de pratique : elle s'infuse progressivement dans votre quotidien, vous permettant d'avancer avec plus de sérénité et de confiance.



## OBJECTIFS

### Se réapproprier son corps et retrouver un état de détente :

- Relâcher les tensions accumulées
- Libérer la respiration et favoriser une circulation fluide de l'énergie
- Apaiser le système nerveux et retrouver une sensation de légèreté
- Se reconnecter à ses sensations corporelles en douceur

### S'ancrer dans l'instant présent et se recentrer :

- Lâcher prise sur les ruminations mentales
- Canaliser les émotions et retrouver un état de calme intérieur
- Explorer ses propres limites et apprendre à les respecter
- Se sentir pleinement ancré et en connexion avec soi-même

### Développer un état d'esprit positif et renforcer ses ressources :

- Accueillir le positif et l'intégrer dans son quotidien
- Mieux identifier et mobiliser ses ressources intérieures
- Nourrir un sentiment de confiance et de sécurité
- Dynamiser son énergie vitale et retrouver un nouvel élan

Chaque séance est une invitation à explorer, ressentir et avancer vers un mieux-être durable.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	03-10-2025	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	10-10-2025	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	17-10-2025	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	07-11-2025	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	14-11-2025	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ

Vendredi	21-11-2025	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	28-11-2025	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	05-12-2025	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	12-12-2025	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	19-12-2025	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ