# Sophrologie existentielle pour adultes

Mme WINLING Gabrielle

## INFORMATIONS

M2A UP19
(Salle 03)

Début le mercredi 17 septembre 2025

DURÉE : 01:30

**Prix :** **432.00 €**

PROFILS : Sophrologue Praticienne RNCP

PRE REQUIS :

Débutants ainsi que ceux ayant déjà pratiqué la sophrologie sont les bienvenus. Il n'existe pas de notion de niveau dans le fait de se relaxer ou de s'accueillir.

Aucune condition physique particulière n'est requise. Les mouvements sont doux et au rythme de chacun.

MATERIEL :

Il n'est pas nécessaire d'apporter un tapis de sol, les postures sont vécues soit debout soit assis sur une chaise.

Prévoir de se déchausser… les pieds frileux peuvent apporter une deuxième paire de chaussettes.

CODE ACTIVITÉ : 10MA0784

## DESCRIPTION

Les séances de relaxation dynamique proposées sont pratiques et non théoriques.

Dans un premier temps, il est donné la possibilité d'exprimer son ressenti du jour, ses prises de conscience de la semaine et ce que la séance du jour pourrait apporter.

Puis vient le temps de la pratique, en posture assise et/ou debout. L'accompagnement, par la voix de l'animatrice, à la respiration consciente, conduit la personne vers une détente profonde du corps et du mental qui facilite la prise de conscience de ses sensations corporelles et du potentiel positif de ses capacités et de ses limites. C'est un temps individuel où chacun fait avec ses possibilités du jour.

La séance se termine par l'expression libre de son ressenti vécu pendant la séance. Ce temps d'expression est tout aussi important que celui de la relaxation dynamique en lui-même. Tout ce qui est reconnu, nommé, extériorisé s'intègre, s'acte, devient réalité et la transformation peut alors s'opérer.

# Sophrologie existentielle pour adultes

Mme WINLING Gabrielle

## OBJECTIFS

La pratique régulière de la sophrologie préventive permet principalement de :

- Gérer l'angoisse, le stress et la fatigue
- Renforcer la confiance en soi
- Atteindre une détente physique et mentale
- Améliorer son attention et sa concentration
- Renouer avec ses valeurs, avec ce qui nous est essentiel

## SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|---|
| Mercredi | 17-09-2025 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 24-09-2025 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 01-10-2025 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 08-10-2025 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 15-10-2025 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 05-11-2025 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 12-11-2025 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 19-11-2025 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 26-11-2025 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 03-12-2025 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 10-12-2025 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 17-12-2025 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 07-01-2026 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 14-01-2026 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 21-01-2026 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 28-01-2026 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 04-02-2026 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 11-02-2026 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 04-03-2026 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 11-03-2026 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 18-03-2026 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 25-03-2026 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 01-04-2026 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 08-04-2026 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 29-04-2026 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 06-05-2026 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 13-05-2026 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 20-05-2026 | 18:30 | 01:30 | |
| Mercredi | 27-05-2026 | 18:30 | 01:30 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Mercredi | 03-06-2026 | 18:30 | 01:30 |
| Mercredi | 10-06-2026 | 18:30 | 01:30 |
| Mercredi | 17-06-2026 | 18:30 | 01:30 |