



INFORMATIONS



SIERENTZ Ancien Tribunal

PROFILS : Sophrologue RNCP



Début le vendredi 20 mars 2026

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.



DURÉE : 01:30

MATERIEL :

Prévoyez une paire de chaussettes confortables.

Prix : **117.00 €**

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 : 10SI833

DESCRIPTION

La **sophrologie** est une invitation à nous **recentrer**, à nous **reconnecter à notre corps** et à **notre esprit avec bienveillance**. Elle nous accompagne vers un **équilibre plus harmonieux** en alternant des **moments d'ancre**, 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 des besoins du moment**. Que souhaitez-vous cultiver ou libérer aujourd'hui ? Cet instant nous permet **d'orienter la 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**, nous explorons un **état de détente et de présence profonde**. Chaque exercice nous 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** nous permet **d'accueillir et de verbaliser nos ressentis**, si vous le souhaitez. La sophrologie ne s'arrête pas au temps de pratique : elle s'infuse progressivement dans notre quotidien, nous permettant d'avancer avec plus de sérénité et de confiance.



OBJECTIFS

Se réapproprier son corps et retrouver un état de détente pour dormir sereinement.

Séance 1 : Apprendre à se détendre

Séance 2 : Evacuer les tensions

Séance 3 : Chasser l'anxiété

Séance 4 : Canaliser ses émotions

Séance 5 : Installer la sérénité

Séance 6 : Augmenter la confiance en soi

Séance 7 : Favoriser l'endormissement

Séance 8 : Développer un sommeil serein

Séance 9 : Prendre conscience de sa capacité à dormir sereinement.

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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	20-03-2026	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	27-03-2026	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	10-04-2026	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	17-04-2026	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	24-04-2026	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	01-05-2026	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	15-05-2026	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	22-05-2026	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	29-05-2026	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ