



## INFORMATIONS



SIERENTZ Ancien Tribunal



Début le vendredi 29 mai 2026



DURÉE : 01:30

Prix : **90.00 €**

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 : 10SI831

## 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'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 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 rayonner de l'intérieur.**

Séance 1 : Se détendre

Séance 2 : Evacuer les peurs

Séance 3 : Se recentrer

Séance 4 : Installer sérénité

Séance 5 : Se détacher du regard des autres

Séance 6 : Développer la confiance en soi

Séance 7 : Booster l'estime de soi

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

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	29-05-2026	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	05-06-2026	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	12-06-2026	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	19-06-2026	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	26-06-2026	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	03-07-2026	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ
Vendredi	10-07-2026	18:30	01:30	Ancien Tribunal, 17 rue Rogg Haas - 68510 SIERENTZ