



INFORMATIONS



SAINTE MARIE AUX MINES Presbytère Catholique



Début le lundi 05 octobre 2020



DURÉE : 01:15

Prix : **150.00 €**

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Séances ouvertes à tous.
Chacun pratique librement – avec l'intensité souhaitée - en fonction de ses capacités du moment (physiques, mentales, émotionnelles et relationnelles).

MATERIEL :

Prévoir **une paire de chaussettes chaudes**, car nous pratiquons déchaussés pour conserver la sensation du sol sous les pieds (connexion à la Terre !).

Enfiler une **tenue confortable**, particulièrement souple au niveau du ventre et de la cage thoracique afin de libérer les zones respiratoires.

CODE ACTIVITÉ : 5SM378

DESCRIPTION

La pratique de la sophrologie existentielle consiste en une « **relaxation dynamique** ». Les participants sont guidés progressivement de la perception du monde autour d'eux à la sensation du vivant dans leur corps. Ils éprouvent ainsi un sentiment d'eux-mêmes centré dans l'instant, et apprennent à **observer** leurs émotions / leurs tensions / leur mode de fonctionnement psychique **sans jugement**.

Comment se déroule une séance ? En trois temps ...

Tout d'abord en début de séance, chaque participant est amené à **se situer** oralement dans son vécu du moment, et à **formuler une intention** pour sa pratique du jour et pour la semaine à venir (environ 15 minutes).

Puis la pratique en elle-même dure environ 45 minutes :

Elle alterne des moments de relaxation profonde - en état sophro-liminal-, et des temps de mobilisation corporel très doux à travers des gestes ou des étirements lents et conscients. Cette **alternance de « relaxation » et de « dynamisation »** permet de réguler l'activité du système nerveux, premier palier du développement de la conscience de soi : la personne ne s'identifie plus à ses émotions, mais observe calmement ce qu'elle ressent, ce qui l'anime et ce qui lui apparaît ; elle **explore son univers intérieur pour en dégager le positif, renforcer ses ressources propres et alimenter ses intentions pour la semaine à venir**.

Chaque séance est vécue différemment par les participants, ce qui donne lieu à un intéressant **temps de partage des ressentis** en fin de pratique (environ 15 minutes).



OBJECTIFS

Se recentrer dans l'ici et maintenant
Observer les phénomènes de vie dans son corps
Se connecter à ses ressources intérieures

Mettre le mental au repos
Evacuer la charge mentale et nerveuse
Ressentir la force de vie
Renforcer la présence
Développer des intentions positives

Installer une représentation nouvelle de soi
Se redéployer dans la confiance
Accueillir ce qui se présente avec souplesse
Se sentir en pleine capacité d'être et d'agir

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	05-10-2020	10:00	01:15	Presbytère Catholique, 2 Rue de l'Eglise - 68160 SAINTE-CROIX-AUX-MINES
Lundi	12-10-2020	10:00	01:15	Presbytère Catholique, 2 Rue de l'Eglise - 68160 SAINTE-CROIX-AUX-MINES
Lundi	02-11-2020	10:00	01:15	Presbytère Catholique, 2 Rue de l'Eglise - 68160 SAINTE-CROIX-AUX-MINES
Lundi	09-11-2020	10:00	01:15	Presbytère Catholique, 2 Rue de l'Eglise - 68160 SAINTE-CROIX-AUX-MINES
Lundi	16-11-2020	10:00	01:15	Presbytère Catholique, 2 Rue de l'Eglise - 68160 SAINTE-CROIX-AUX-MINES
Lundi	23-11-2020	10:00	01:15	Presbytère Catholique, 2 Rue de l'Eglise - 68160 SAINTE-CROIX-AUX-MINES
Lundi	30-11-2020	10:00	01:15	Presbytère Catholique, 2 Rue de l'Eglise - 68160 SAINTE-CROIX-AUX-MINES
Lundi	07-12-2020	10:00	01:15	Presbytère Catholique, 2 Rue de l'Eglise - 68160 SAINTE-CROIX-AUX-MINES
Lundi	14-12-2020	10:00	01:15	Presbytère Catholique, 2 Rue de l'Eglise - 68160 SAINTE-CROIX-AUX-MINES
Lundi	04-01-2021	10:00	01:15	Presbytère Catholique, 2 Rue de l'Eglise - 68160 SAINTE-CROIX-AUX-MINES
Lundi	11-01-2021	10:00	01:15	Presbytère Catholique, 2 Rue de l'Eglise - 68160 SAINTE-CROIX-AUX-MINES
Lundi	18-01-2021	10:00	01:15	Presbytère Catholique, 2 Rue de l'Eglise - 68160 SAINTE-CROIX-AUX-MINES