

## INFORMATIONS

 **SAINTE MARIE AUX MINES** Presbytère Catholique

 Début le **lundi 12 octobre 2020**

 **DURÉE** : 01:15

**Prix** : **5.00 €**

**PROFILS** : Sophrologue

**PRE REQUIS** :

Séance ouverte 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** : 5SM382

## 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).



# Découverte - Bien démarrer sa semaine avec la sophrologie



Mme BRUN Catherine

## 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 | 12-10-2020 | 10:00   | 01:15 | Presbytère Catholique, 2 Rue de l'Église - 68160 SAINTE-CROIX-AUX-MINES |