# Sophrologie : se sentir bien, vivre mieux

Mme BRUN Catherine

## INFORMATIONS

SÉLESTAT Résidence Bien Etre
(Salle résidence bien-être)

Début le jeudi 02 mars 2023

DURÉE : 01:15

**Prix :** **130.00 €**

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

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

MATERIEL :

Prévoir une paire de chaussettes, car la pratique s'effectue déchaussé afin de percevoir la sensation du sol sous les pieds.

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

CODE ACTIVITÉ : 7SE0838

## DESCRIPTION

La sophrologie existentielle est une pratique de « relaxation dynamique », au cours de laquelle les participants sont progressivement amenés à **se recentrer depuis le "dehors"** (la perception du monde autour d'eux) vers le **"dedans"** (la sensation du vivant dans leur corps propre), grâce à l'installation d'une **respiration consciente**.

Vivre une séance de sophrologie, c'est s'offrir **un moment d'intimité avec soi-même**, ancré dans la **sécurité**. Une séance permet d'accueillir **dans l'instant** ses perceptions corporelles, ses émotions, son état d'esprit … sans jugement. Surtout, en lâchant ses préoccupations, on sent qu'il est possible de laisser s'installer, tout doucement, une **représentation nouvelle de soi, plus en équilibre, plus en harmonie** !

Comment se déroule une séance ? En trois temps …

En début de séance, chaque participant se situe librement et formule s'il le désire une intention pour la pratique à venir.

Puis l'animatrice guide la séance en proposant des temps de mobilisation corporelle très doux (via des gestes lents ou des étirements conscients), et des moments de relaxation profonde en état « sophro-liminal ». Grâce à cette combinaison « activation / relaxation », il est possible de **réguler l'activité du système nerveux** : les participants accueillent calmement ce qu'ils ressentent, ce qui les anime et ce qui leur apparaît. Les bénéfices de la pratique sont ainsi intégrés **au plus profond d'une conscience positive.**

Les séances sont pratiquées **assis sur une chaise et/ou debout**, sans musique. Les participants sont progressivement invités à fermer les yeux pendant la guidance.

Un espace d'expression des ressentis s'ouvre en fin de pratique.

# Sophrologie : se sentir bien, vivre mieux

Mme BRUN Catherine

## OBJECTIFS

**S'approprier son corps en toute sécurité :**
- laisser la respiration circuler dans le corps tout entier
- sentir l'expression de la vie à travers les sensations corporelles
- nettoyer les zones de passage physiologiques
- sentir son équilibre grâce aux points d'appui corporels
- se représenter la totalité son schéma corporel

**Eveiller sa présence « ici et maintenant » :**
- évacuer les tensions physiques et les charges émotionnelles
- mettre le mental au repos
- percevoir ses limites et sa forme corporelle
- investir son propre espace-corps
- renforcer le sentiment d'unité corps-esprit

**Se sentir en pleine capacité d'être et d'agir :**
- accueillir tout le positif de la présence à soi
- prendre conscience de son potentiel
- formuler une intentionnalité
- se relier à ses ressources intérieures
- installer une représentation nouvelle de soi
- se redéployer dans la confiance

## SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|---|
| Jeudi | 02-03-2023 | 18:45 | 01:15 | Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT |
| Jeudi | 09-03-2023 | 18:45 | 01:15 | Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT |
| Jeudi | 16-03-2023 | 18:45 | 01:15 | Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT |
| Jeudi | 30-03-2023 | 18:45 | 01:15 | Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT |
| Jeudi | 06-04-2023 | 18:45 | 01:15 | Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT |
| Jeudi | 13-04-2023 | 18:45 | 01:15 | Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT |
| Jeudi | 04-05-2023 | 18:45 | 01:15 | Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT |
| Jeudi | 11-05-2023 | 18:45 | 01:15 | Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT |
| Jeudi | 25-05-2023 | 18:45 | 01:15 | Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT |
| Jeudi | 01-06-2023 | 18:45 | 01:15 | Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT |
| Jeudi | 08-06-2023 | 18:45 | 01:15 | Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT |
| Jeudi | 15-06-2023 | 18:45 | 01:15 | Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT |