

INFORMATIONS

 **SAINTE MARIE AUX MINES**

 **Début le** mardi 04 octobre 2022

 **DURÉE** : 01:30

Prix : **156.00 €**

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Toute personne adulte est invitée à ces séances, débutantes ou expérimentées. Les personnes en situation de handicap seront également les bienvenues. IL n'y a pas de limite d'âge. Pas de certificat médical nécessaire.

MATERIEL :

Prévoir un tapis de yoga , une couverture , une bonne paire de chaussettes pour marcher déchaussé., une ardoise blanche avec des feutres .

CODE ACTIVITÉ : 7SM0832

DESCRIPTION

Chaque séance proposera un **cadre sécurisé** : bienveillance, non jugement, respect. Cela, pour permettre à chacun de se retrouver e de se sentir à l'aise . Le secret professionnel est de mise.

Le déroulement des séances sera systématiquement présenté, avant sa pratique.

Si le groupe évoque des besoins particuliers: aide au sommeil, gestion du stress, les techniques pourront être adaptées pour répondre aux besoins évoqués.

Au début des séances, vous aurez l'occasion de découvrir des exercices dynamiques. Ce sont des gestes simples qui vous permettront d'avoir des outils pour vous aider à vous retrouver, vous recentrer, vous libérer de votre stress. Ils vous aideront aussi à vous préparer à la suite de la séance.

Ensuite vous aurez l'occasion de vivre un temps de « sophronisation », c'est-à-dire une relaxation suivie de certaines techniques de sophrologie. Il s'agit ici de faire une pause dans sa vie, de vivre un moment à l'écoute de son corps, de ses émotions. Selon les techniques utilisées, vous gagnerez en confiance, vous pourrez prendre du recul face aux événements qui jalonnent votre vie, vous pouvez changer de regard... Toujours dans une perspective positive, nourrissante.

Les temps de sophronisations seront toujours suivis d'un moment de partage, pour ceux.celles qui ont envie de s'exprimer.

Rendez-vous sur le site de la formatrice: sophrotop.com pour davantage d'informations. Vous y trouverez, entre autres, de brèves vidéos explicatives.

Peut-être à bientôt pour cette aventure qui vous est proposée , pleine de richesses.



OBJECTIFS

À l'issue de la formation, :

Vous serez en capacité **d'utiliser des techniques** simples pour :

- vous recentrez, vous connecter à vous – même rapidement et à n'importe quel endroit
- Vous libérez des émotions négatives et prendre du recul
- Retrouver un état de calme mental

Savoir – être :

- Vous serez davantage présent à vous – même ce qui vous permettra d'être davantage acteur de votre vie
- vous allez pouvoir rester un lien avec vos ressources positives afin d'appréhender l'avenir d'une manière plus sereine
- vous aurez une meilleure connaissance de vous , dans le respect de qui vous êtes. Ce qui améliorera votre relation avec vous et avec les autres

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|------|
| Mardi | 04-10-2022 | 19:30 | 01:30 | |
| Mardi | 11-10-2022 | 19:30 | 01:30 | |
| Mardi | 18-10-2022 | 19:30 | 01:30 | |
| Mardi | 25-10-2022 | 19:30 | 01:30 | |
| Mardi | 08-11-2022 | 19:30 | 01:30 | |
| Mardi | 15-11-2022 | 19:30 | 01:30 | |
| Mardi | 22-11-2022 | 19:30 | 01:30 | |
| Mardi | 29-11-2022 | 19:30 | 01:30 | |
| Mardi | 06-12-2022 | 19:30 | 01:30 | |
| Mardi | 13-12-2022 | 19:30 | 01:30 | |
| Mardi | 20-12-2022 | 19:30 | 01:30 | |
| Mardi | 27-12-2022 | 19:30 | 01:30 | |