

INFORMATIONS

 **RIBEAUVILLÉ** La Maison Pour Tous Jeanne d'Arc
(Salle 2.1 (Bâtiment Cèdre, 2ème étage))

 **Début le** mercredi 15 novembre 2023

 **DURÉE :** 01:15

Prix : **87.00 €**

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

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

MATERIEL :

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

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

CODE ACTIVITÉ : 8RI0782

DESCRIPTION

La sophrologie existentielle est une pratique de « relaxation dynamique », au cours de laquelle vous êtes progressivement amené à **vous recentrer depuis le "dehors"** (la perception du monde autour de vous) vers le **"dedans"** (la sensation du vivant dans votre corps), grâce à l'installation d'une **respiration consciente**.

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

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

En début de séance, vous vous situez librement et formulez une intention pour la pratique à venir.

Puis je guide la séance en alternant des temps de mobilisation très doux (exercices respiratoires, mouvements et étirements conscients, visualisations) et des moments de relaxation profonde en état sophro-liminal. Cette **pratique de relaxation dynamique** permet de **réguler l'activité de votre système nerveux** : vous accueillez calmement vos ressentis et ce qui vous anime, en intégrant les bénéfiques **au plus profond de votre conscience positive**.

Vous pratiquez **assis sur une chaise et/ou debout**, sans musique. Vous êtes progressivement invité à fermer les yeux pendant la guidance.

Un espace d'expression des ressentis s'ouvre en fin de séance : ce qui s'est manifesté, ce qui a changé, comment vous vous sentez là, à cet instant...



OBJECTIFS

S'approprier son corps en toute sécurité :

- Laisser la respiration circuler
- Sentir l'expression de la vie à travers les phénomènes corporels
- Nettoyer les zones de passage physiologiques
- Affiner son équilibre

Éveiller sa présence « ici et maintenant » :

- Évacuer les tensions physiques et les charges émotionnelles
- Mettre le mental au repos
- Percevoir ses limites
- Investir son propre espace corps
- Renforcer le sentiment d'unité corps esprit

Se sentir en pleine capacité d'être et d'agir :

- Accueillir le positif
- Prendre conscience de son potentiel
- Formuler une intentionnalité
- Conscientiser ses ressources
- Installer une représentation nouvelle de soi
- Se redéployer dans la confiance

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	15-11-2023	17:15	01:15	La Maison Pour Tous Jeanne d'Arc, 3, place Berckheim - 68150 RIBEAUVILLE
Mercredi	22-11-2023	17:15	01:15	La Maison Pour Tous Jeanne d'Arc, 3, place Berckheim - 68150 RIBEAUVILLE
Mercredi	29-11-2023	17:15	01:15	La Maison Pour Tous Jeanne d'Arc, 3, place Berckheim - 68150 RIBEAUVILLE
Mercredi	06-12-2023	17:15	01:15	La Maison Pour Tous Jeanne d'Arc, 3, place Berckheim - 68150 RIBEAUVILLE
Mercredi	13-12-2023	17:15	01:15	La Maison Pour Tous Jeanne d'Arc, 3, place Berckheim - 68150 RIBEAUVILLE
Mercredi	20-12-2023	17:15	01:15	La Maison Pour Tous Jeanne d'Arc, 3, place Berckheim - 68150 RIBEAUVILLE
Mercredi	10-01-2024	17:15	01:15	La Maison Pour Tous Jeanne d'Arc, 3, place Berckheim - 68150 RIBEAUVILLE
Mercredi	17-01-2024	17:15	01:15	La Maison Pour Tous Jeanne d'Arc, 3, place Berckheim - 68150 RIBEAUVILLE