Sophrologie : se sentir bien, vivre mieux

Mme BRUN Catherine

INFORMATIONS

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

Début le mercredi 27 novembre 2024

DURÉE : 01:15

Prix : 90.00 €

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 : 9RI0782

DESCRIPTION

La sophrologie existentielle **vous recentre progressivement depuis le dehors** (la perception du monde extérieur) vers le **dedans** (le 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** ancré dans la **sécurité de votre corps**, mais aussi une perspective nouvelle dans votre existence, en renforçant votre présence.

La pratique permet d'accueillir vos sensations corporelles, vos émotions, votre état d'esprit…- sans jugement. Surtout, en lâchant vos préoccupations, vous sentez qu'il est possible de laisser s'installer une **représentation de vous plus en équilibre, plus en harmonie**.

Comment se déroule une séance ? En trois temps …

En début de séance, vous formulez une intention de pratique en fonction de vos besoins du moment et préparez ainsi le réajustement physique et psychique à venir.

Nous pratiquons **assis sur une chaise et/ou debout** et je vous invite à fermer progressivement les yeux : c'est sur votre univers intérieur que se focalise votre attention, la moindre des sensations est la bienvenue. En alternant des temps de mobilisation très doux (exercices respiratoires, mouvements et étirements conscients, visualisations) et des moments de relaxation profonde, vous **régulez l'activité de votre système nerveux** grâce à une série d'exercices guidés.

Vous accueillez vos ressentis et ce qui vous anime avec bienveillance, en intégrant les bénéfices de votre pratique **au plus profond d'une conscience positive.** Au final, vous vous sentez parfois relaxé.e…parfois dynamisé.e… il n'y a pas de règle. La pratique vous amène surtout à conscientiser des **aspects nouveaux.** Un espace d'expression des ressentis s'ouvre en fin de séance, car votre redéploiement ne fait que commencer !

Sophrologie : se sentir bien, vivre mieux

Mme BRUN Catherine

OBJECTIFS

Vous approprier votre corps en toute sécurité :
- Relâcher vos tensions
- Laisser votre souffle circuler
- Nettoyer vos passages physiologiques
- Stabiliser votre équilibre

Éveiller votre présence ici et maintenant :
- Evacuer la charge émotionnelle
- Mettre votre mental au repos
- Percevoir vos limites
- Investir votre espace corps

Vous sentir en pleine capacité d'être et d'agir :
- Accueillir le positif
- Exprimer vos intentions
- Conscientiser vos ressources
- Dynamiser votre élan vital

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	27-11-2024	17:15	01:15	La Maison Pour Tous Jeanne d'Arc, 3, place Berckheim - 68150 RIBEAUVILLE
Mercredi	04-12-2024	17:15	01:15	La Maison Pour Tous Jeanne d'Arc, 3, place Berckheim - 68150 RIBEAUVILLE
Mercredi	11-12-2024	17:15	01:15	La Maison Pour Tous Jeanne d'Arc, 3, place Berckheim - 68150 RIBEAUVILLE
Mercredi	18-12-2024	17:15	01:15	La Maison Pour Tous Jeanne d'Arc, 3, place Berckheim - 68150 RIBEAUVILLE
Mercredi	08-01-2025	17:15	01:15	La Maison Pour Tous Jeanne d'Arc, 3, place Berckheim - 68150 RIBEAUVILLE
Mercredi	15-01-2025	17:15	01:15	La Maison Pour Tous Jeanne d'Arc, 3, place Berckheim - 68150 RIBEAUVILLE
Mercredi	22-01-2025	17:15	01:15	La Maison Pour Tous Jeanne d'Arc, 3, place Berckheim - 68150 RIBEAUVILLE
Mercredi	29-01-2025	17:15	01:15	La Maison Pour Tous Jeanne d'Arc, 3, place Berckheim - 68150 RIBEAUVILLE