



## INFORMATIONS



SÉLESTAT Foyer Notre Dame

(Salle Rez-de-chaussée)



Début le jeudi 30 janvier 2025



DURÉE : 01:30

Prix : **189.00 €**

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 : 9SE0790

## 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 **réglez 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 !



## 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
Jeudi	30-01-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	06-02-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	06-03-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	13-03-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	20-03-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	27-03-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	03-04-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	24-04-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	15-05-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	22-05-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	05-06-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	12-06-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	19-06-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	26-06-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT