Sophrologie : se sentir bien, vivre mieux

Mme BRUN Catherine

INFORMATIONS

SÉLESTAT Foyer Notre Dame
(Salle Rez-de-chaussée)

Début le jeudi 25 septembre 2025

DURÉE : 01:30

Prix : 189.00 €

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Ouvert à tous
Chacun pratique 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 : 10SE0782

DESCRIPTION

La pratique de la sophrologie existentielle **vous recentre depuis le dehors** (le monde extérieur) vers le **dedans** (le 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.** En renforçant votre présence, vous découvrez une perspective nouvelle dans votre existence, .

Vous accueillez 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**.

En début de séance, vous formulez une intention en fonction de vos besoins du moment et préparez 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. En alternant des temps de mobilisation très doux (respiration, mouvements et étirements conscients, visualisations) et des moments de relaxation profonde, vous **régulez l'activité de votre système nerveux.**

Au final, vous intégrez les bénéfices de votre pratique **au plus profond d'une conscience positive.** 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

Relâcher vos tensions :
- Sentir la sécurité dans votre corps
- Evacuer la charge émotionnelle
- Stabiliser votre équilibre

Éveiller votre présence ici et maintenant :
- Mettre le mental au repos
- Percevoir vos limites
- Investir votre espace corps

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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	25-09-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	02-10-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	16-10-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	23-10-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	06-11-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	13-11-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	20-11-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	27-11-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	04-12-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	11-12-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	18-12-2025	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	08-01-2026	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	15-01-2026	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Jeudi	22-01-2026	18:30	01:30	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT