



SOPHROLOGIE

Les séances ont lieu à la Maison des
Associations 46 ter rue Ste Catherine
45000 Orleans

Séance collective, animée par **Mme VASLOT**, une semaine sur deux, **le vendredi**. (10 h 30 / 12 h)
Les séances dureront 1 h mais avec un quart d'heure avant et après la séance pour permettre aux participants de s'installer et partir "sereinement", soit un début de la séance à 10 h 45.

Nous avons constitué 2 groupes suivant le planning ci-dessous,

Inscription annuelle : 108 € pour 10 séances Première séance le 13 ou le 20 octobre 2023 (selon le groupe)

Planning SOPHROLOGIE 2023 / 2024

1 ^{er} Groupe	2 ^{ème} Groupe
13 octobre	20 octobre
10 et 24 novembre	17 novembre
8 et 22 décembre	1er et 15 décembre
19 janvier	12 et 26 janvier
2 et 16 février	9 et 23 février
15 et 29 mars	22 mars
	5 avril

Qu'est-ce que la Sophrologie ?

La Sophrologie permet à l'aide de techniques simples, comme la **respiration**, la **visualisation**, l'intégration du **positif dans le corps et l'esprit**, et des **mouvements** adaptés aux besoins de chacun de **changer de regard en positivant toute chose afin d'aborder plus sereinement le monde qui nous entoure**.

La plupart des exercices sont faciles à reproduire dans le quotidien, à la maison, sur le lieu de travail, à l'école, dans les transports, pendant un examen. La sophrologie s'adresse à tous et à tous les âges.

A une époque où le **stress gagne toute la vie psycho-affective et professionnelle** de l'individu, la Sophrologie permet **d'apprendre à faire des pauses, se ressourcer rapidement, prendre du recul face aux événements négatifs, positiver.**

Ces différents éléments permettent **d'améliorer le quotidien** et de mettre en place une **prévention efficace vis-à-vis des pathologies liées au stress.**

La pratique régulière de la sophrologie Caycédienne favorise le développement de la perception positive du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs personnelles. Cette découverte permet, peu à peu, une transformation positive envers soi-même et envers les autres.

A quoi sert la Sophrologie ?

C'est une **méthode psychocorporelle** dont **l'efficacité est reconnue dans de multiples domaines :**

- **L'accompagnement du quotidien** tel que la gestion des émotions (stress, angoisse,), les difficultés d'apprentissage, de motivation, les troubles du sommeil, les changements personnels ou professionnels, ...
- **La préparation mentale** à des évènements spécifiques : examens, entretiens, concours, compétitions,
- **Les comportements pathologiques** tels que les phobies, les addictions, les troubles alimentaires, ...
- Mettre de **l'harmonie** et de **l'équilibre** dans votre vie personnelle, professionnelle
- S'adapter au **changement** lié à une nouvelle situation (travail, santé, famille, deuil, ...)
- Reprendre **confiance en soi**
- Apprendre à se **relaxer** et prendre **un temps de récupération pour soi.**