

Les inscriptions pour la nouvelle activité "Sophrologie : Relaxation et Méditation" sont ouvertes !

Alors la Sophrologie c'est quoi ?

Une méthode inspirée entre autres de la relaxation, du yoga, de la méditation. C'est une méthode exclusivement verbale et non tactile. Des techniques accessibles à tous, simples et faciles à exécuter qui vont agir sur le corps et le mental pour activer la détente, installer le calme, retrouver un état de bien-être et vous permettre de développer votre POTENTIEL.

Les techniques utilisées sont : La respiration contrôlée, la décontraction musculaire, la visualisation positive.

Accessible aux débutants.

1 voire 2 groupes seront proposés tous les lundis hors périodes scolaires (de 17h à 18h15 et de 18h30 à 19h45) dans la salle de danse du gymnase Jamet. La séance dure entre 1h et 1h15. prévoir un tapis et un petit coussin pour la tête. La pratique se fait en position assise ou/et debout ou allongée selon les possibilités. Séance découverte les lundis 16 et 23 septembre 2024. Vous pouvez avoir des informations me concernant sur ma page facebook : <http://www.facebook.com/desbullesetdessens/>

Alors vous avez envie de vous autoriser dans votre quotidien une petite pause, une petite parenthèse pour relâcher les tensions, la pression du quotidien, gérer des douleurs, apprendre à vivre dans l'instant présent, vous projeter de façon plus positive dans votre vie.

Alors la Sophrologie est peut-être faite pour vous !

Selon les périodes des sophro-balades pourront être proposées pour marcher librement en conscience.

Nous aborderons lors des ateliers les thèmes tels que :

- La détente profonde
- Bien respirer et se servir de sa respiration au quotidien
- S'entraîner à lâcher prise
- Evacuer les tensions
- développer la vitalité
- Se recentrer sur soi, être à l'écoute de soi
- dynamiser le corps
- Améliorer ses performances
- Stimuler nos potentiels, nos ressources
- Renforcer les capacités physiques et mentales
- Stimuler la guérison d'une blessure
- Renforcer le rétablissement physique
- Renforcer la confiance en soi

Bertrand VAUTIER Sophrologue certifié