

## Présentation de l'activité Sophrologie

La sophrologie est une technique thérapeutique et de développement personnel, elle associe le corps, le mental et les émotions pour retrouver une harmonie et un équilibre physique et mental (elle est issue du yoga, de la médecine chinoise, des neurosciences, de l'hypnose et de la psychanalyse).

Les séances vous apportent des exercices réutilisables au quotidien selon vos besoins, qui permettent de développer son potentiel, d'amplifier son bien-être, d'améliorer sa condition de vie en cas de maladie, de stress ou de difficultés. La sophrologie fait émerger vos capacités pour que vous deveniez la clé de votre bonheur et de votre bien-être.

La sophrologie s'adresse à tous, quelque soit votre condition physique, cependant pour les séances de groupe l'âge minimal de 14 ans est conseillé.

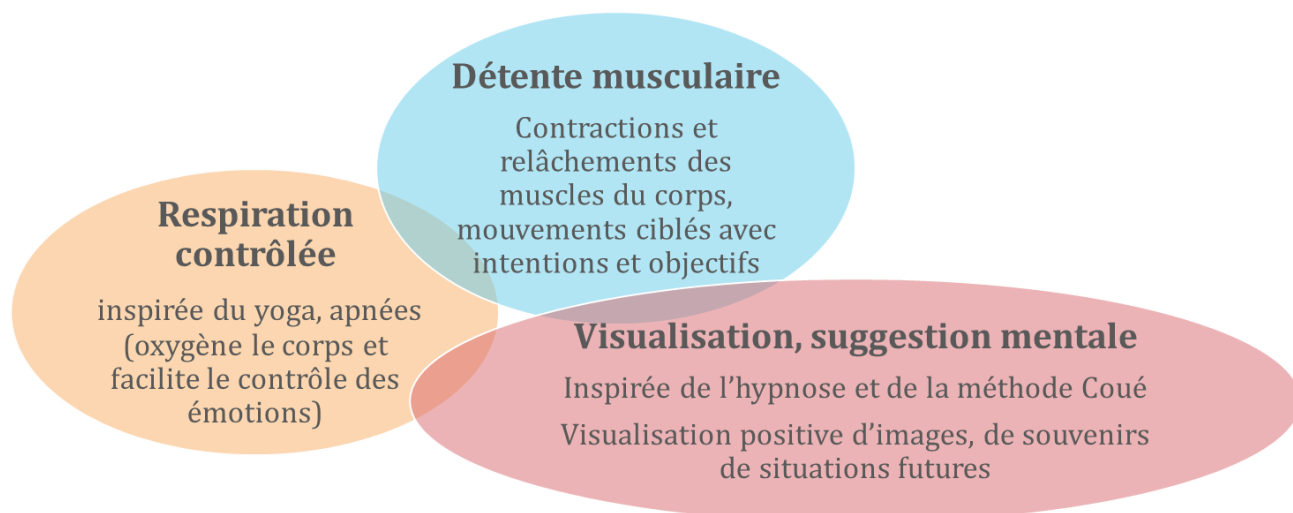
## Déroulé de la séance (merci de prévoir une tenue confortable et une grande serviette +/- oreiller et petit plaid selon votre confort)

Importance de la confiance, de la bienveillance, du non-jugement, de la confidentialité et du respect réciproque entre tous - Vivre la séance pour soi, accueillir avec bienveillance ses ressentis et ses émotions, rester concentré et silencieux le plus possible.

- Accueil des attentes du groupe + retour de pratique des exercices de la dernière séance.
- Proposition d'un exercice de thérapie par le rire pour lâcher prise.
- 1 exercice respiratoire de cohérence cardiaque pour le retour au calme.
- 2 courts exercices de relaxation dynamique : exercice debout ou assis avec des mouvements associés à la respiration contrôlée.
- 1 exercice de méditation avec complément d'un exercice d'automassage (Do-in) avec proposition d'aromathérapie (utilisation huiles essentielles) et/ou réflexologie
- 1 exercice de sophronisation : exercice de 10 à 15 minutes allongé avec baisse de la conscience avant la phase hypnotique, pour conservation du libre arbitre (état de veille paradoxale). Détente du corps avec proposition de visualisation-suggestion positive. Enregistrement possible et disponible après la séance (envoyé par Sophie)

En fin de séance : proposition d'un temps d'expression pour que chacun, s'il le désire, puisse s'exprimer sur ses ressentis physiques, émotionnels et psychiques.

Les exercices sont simples et sont basés sur 3 principes :



# Calendrier 2022

| Septembre |  | Octobre |  | Novembre |   | Décembre |    | Janvier |  | Février |   | Mars |   | Avril |   | Mai  |    |
|-----------|--|---------|--|----------|---|----------|----|---------|--|---------|---|------|---|-------|---|------|----|
| 1 M       |  | 1 V     |  | 1 L      |   | 1 M      |    | 1 S     |  | 1 M     |   | 1 M  |   | 1 V   |   | 1 D  |    |
| 2 J       |  | 2 S     |  | 2 M      |   | 2 J      |    | 2 D     |  | 2 M     |   | 2 M  |   | 2 S   |   | 2 L  | 9  |
| 3 V       |  | 3 D     |  | 3 M      |   | 3 V      |    | 3 L     |  | 3 J     |   | 3 J  |   | 3 D   |   | 3 M  |    |
| 4 S       |  | 4 L     |  | 4 J      |   | 4 S      |    | 4 M     |  | 4 V     |   | 4 V  |   | 4 L   | 7 | 4 M  |    |
| 5 D       |  | 5 M     |  | 5 V      |   | 5 D      |    | 5 M     |  | 5 S     |   | 5 S  |   | 5 M   |   | 5 J  |    |
| 6 L       |  | 6 M     |  | 6 S      |   | 6 L      | 10 | 6 J     |  | 6 D     |   | 6 D  |   | 6 M   |   | 6 V  |    |
| 7 M       |  | 7 J     |  | 7 D      |   | 7 M      |    | 7 V     |  | 7 L     |   | 7 L  | 3 | 7 J   |   | 7 S  |    |
| 8 M       |  | 8 V     |  | 8 L      | 6 | 8 M      |    | 8 S     |  | 8 M     |   | 8 M  |   | 8 V   |   | 8 D  |    |
| 9 J       |  | 9 S     |  | 9 M      |   | 9 J      |    | 9 D     |  | 9 M     |   | 9 M  |   | 9 S   |   | 9 L  | 10 |
| 10 V      |  | 10 D    |  | 10 M     |   | 10 V     |    | 10 L    |  | 10 J    |   | 10 J |   | 10 D  |   | 10 M |    |
| 11 S      |  | 11 L    |  | 11 J     |   | 11 S     |    | 11 M    |  | 11 V    |   | 11 V |   | 11 L  |   | 11 M |    |
| 12 D      |  | 12 M    |  | 12 V     |   | 12 D     |    | 12 M    |  | 12 S    |   | 12 S |   | 12 M  |   | 12 J |    |
| 13 L      |  | 13 M    |  | 13 S     |   | 13 L     | 11 | 13 J    |  | 13 D    |   | 13 D |   | 13 M  |   | 13 V |    |
| 14 M      |  | 14 J    |  | 14 D     |   | 14 M     |    | 14 V    |  | 14 L    |   | 14 L | 4 | 14 J  |   | 14 S |    |
| 15 M      |  | 15 V    |  | 15 L     | 7 | 15 M     |    | 15 S    |  | 15 M    |   | 15 M |   | 15 V  |   | 15 D |    |
| 16 J      |  | 16 S    |  | 16 M     |   | 16 J     |    | 16 D    |  | 16 M    |   | 16 M |   | 16 S  |   | 16 L | 11 |
| 17 V      |  | 17 D    |  | 17 M     |   | 17 V     |    | 17 L    |  | 17 J    |   | 17 J |   | 17 D  |   | 17 M |    |
| 18 S      |  | 18 L    |  | 18 J     |   | 18 S     |    | 18 M    |  | 18 V    |   | 18 V |   | 18 L  |   | 18 M |    |
| 19 D      |  | 19 M    |  | 19 V     |   | 19 D     |    | 19 M    |  | 19 S    |   | 19 S |   | 19 M  |   | 19 J |    |
| 20 L      |  | 20 M    |  | 20 S     |   | 20 L     |    | 20 J    |  | 20 D    |   | 20 D |   | 20 M  |   | 20 V |    |
| 21 M      |  | 21 J    |  | 21 D     |   | 21 M     |    | 21 V    |  | 21 L    | 1 | 21 L | 5 | 21 J  |   | 21 S |    |
| 22 M      |  | 22 V    |  | 22 L     | 8 | 22 M     |    | 22 S    |  | 22 M    |   | 22 M |   | 22 V  |   | 22 D |    |
| 23 J      |  | 23 S    |  | 23 M     |   | 23 J     |    | 23 D    |  | 23 M    |   | 23 M |   | 23 S  |   | 23 L |    |
| 24 V      |  | 24 D    |  | 24 M     |   | 24 V     |    | 24 L    |  | 24 J    |   | 24 J |   | 24 D  |   | 24 M |    |
| 25 S      |  | 25 L    |  | 25 J     |   | 25 S     |    | 25 M    |  | 25 V    |   | 25 V |   | 25 L  | 8 | 25 M |    |
| 26 D      |  | 26 M    |  | 26 V     |   | 26 D     |    | 26 M    |  | 26 S    |   | 26 S |   | 26 M  |   | 26 J |    |
| 27 L      |  | 27 M    |  | 27 S     |   | 27 L     |    | 27 J    |  | 27 D    |   | 27 D |   | 27 M  |   | 27 V |    |
| 28 M      |  | 28 J    |  | 28 D     |   | 28 M     |    | 28 V    |  | 28 L    | 2 | 28 L | 6 | 28 J  |   | 28 S |    |
| 29 M      |  | 29 V    |  | 29 L     | 9 | 29 M     |    | 29 S    |  |         |   | 29 M |   | 29 V  |   | 29 D |    |
| 30 J      |  | 30 S    |  | 30 M     |   | 30 J     |    | 30 D    |  |         |   | 30 M |   | 30 S  |   | 30 L |    |
|           |  | 31 D    |  |          |   | 31 V     |    | 31 L    |  |         |   | 31 J |   |       |   | 31 M |    |

1er module 2021-22 sophro relaxation et aromathérapie + méditation - Niveau débutant à intermédiaire - 11 séances - lundi au dojo 19h15 à 20h15 - 90€

2ème module 2021-22 sophro, méditation de pleine conscience + aromathérapie - Niveau intermédiaire à supérieur - 11 séances - lundi au dojo 19h15 à 20h15 - 90€