

# Sophrologie et bien être



*La Sophrologie est une méthode très concrète et facile à intégrer dans votre quotidien. L'objectif de cet atelier de 8 séances est de vous transmettre un ensemble de techniques simples et efficaces pour être « mieux dans son corps et mieux dans sa tête ».*

## **Programme des 8 séances :**

S1 Introduction à la Sophrologie / découverte des techniques de base

S2 Apprendre à se libérer des tensions corporelles et mentales par les relaxations dynamique et statique

S3 Lutter efficacement contre le stress (bonnes et mauvaises stratégies)

S4 Apaiser son mental et développer sa concentration

S5 Prendre du recul, apprendre lâcher prise

S6 Améliorer la qualité de son sommeil et sa capacité à relâcher son corps

S7 Optimiser ses ressources et développer la confiance en soi

S8 Prendre conscience de sa capacité à mieux être au quotidien

## **Déroulé d'une séance type et moyens utilisés :**

1. Temps d'échanges (5 mn)
2. Relaxation dynamique de Caycedo : détente musculaire associée à la respiration contrôlée pour favoriser la prise de conscience du corps. (25 mn)
3. Relaxation statique et visualisation : amener le corps dans un état de relaxation profonde propice à la visualisation et la suggestion mentale(25 mn)
4. Temps d'échanges (5 mn)

**Nombre de séance : 8**

**Nombre de participants : 5 à 8 maximum**

**Lieux :** le mardi **salle Winter 97 avenue Jean Jaurès** à Athis Mons ; le jeudi **Club de Tennis d'Athis Mons rue Rolland Garros**

**Intervenant :** USOAM Sophrologie - Christophe RETIF Sophrologue diplômé de l'institut de formation à la Sophrologie de Paris

**Inscriptions et renseignements :** 06 51 83 20 40 ou [krisretif@gmail.com](mailto:krisretif@gmail.com)

**Tarif adhérent pour le protocole complet de 8 séances :** 100 € (non adhérent + 10 €)

- **Mardi :** du 18/04 au 06/06 de 20h à 21h (18/04 ; 25/04 ; 02/05 ; 09/05 ; 16/05 ; 23/05 ; 30/05 ; 06/06)
- **Jeudi :** du 20/04 au 22/06 de 20h à 21h (20/04 ; 27/04 ; 04/05 ; 11/05 ; 1/06 ; 08/06 ; 15/06 ; 22/06)  
Attention pas séances les 18/05 et 25/05