

Pour tout renseignement

Tél. 06.71.63.54.07

Mail : martine.veillerobe@orange.fr

Inscription :

SAINT-MALO SPORTS LOISIRS

Tél. 02.99.21.92.95

- **Séance de découverte (gratuite) :**
jeudi 3 mars 2016 à 10h00
- **Début du Programme d'entraînement :**
jeudi 10 mars 2016
- **Lieu de pratique :**
Foyer de SMSL
73 avenue du Général de Gaulle
St-Malo
- **Durée de la séance :**
1 h 30
- Groupe de 10 / 12 personnes
- **Conditions :**
Etre adhérent de SMSL
Participation par séance : 1 €uro le
ticket (auprès du secrétariat de SMSL)

Martine VEILLEROBE

*Sophrologue Praticien

Titre certifié par l'État niveau III

*Relaxologue



Formation :

Base Caycédienne à orientation pédagogique et créative.

Relaxations Dynamiques 1 à 4 :

Cycle « Fondamental »

Relations Dynamiques 5 à 12 : Cycles « Radical »
et « Existentiel »

Diplômée de l'Ecole

« Evolution-Formation-Conseil »

77130 Montereau-Fault/Yonne

Adhérente à :

✚ S.S.P. (Syndicat des Sophrologues
Professionnels)

✚ S.F.S. (Société Française de Sophrologie)

DÉCOUVERTE et PRATIQUE de la SOPHROLOGIE

Groupe d'Entraînement
aux Techniques Sophroniques

Le jeudi de 10h00 à 11h30
(hors vacances scolaires)

Salle SMSL

LA SOPHROLOGIE...

Une discipline spécifique, du domaine des Sciences Humaines.

Elle a été fondée dans les années 1960 par le Professeur Alfonso Caycedo, médecin neuro-psychiatre, en s'inspirant du yoga, du zen japonais, de l'hypnose ou encore de l'attitude méditative bouddhiste.

L'originalité de la méthode réside dans la mise en application, « à la mode occidentale », des différentes pratiques et de leurs différents concepts, énumérés ci-dessus.

Elle utilise une méthodologie originale et un ensemble de techniques destinées à **mobiliser de façon positive les capacités et ressources** qui existent en tout Etre Humain, visant ainsi à renforcer les structures saines de la personne.

La **Sophrologie** présente un caractère social, préventif et pédagogique qui s'adresse à chacun, de la naissance jusqu'à l'accompagnement en fin de vie.

L'exercice de la Sophrologie représente aujourd'hui une nouvelle profession à part entière.

Le sophrologue, par sa réalité objective, délimite sa compétence et son champ d'intervention.

QUE POUVEZ-VOUS ATTENDRE DE LA SOPHROLOGIE ?

- La **diminution des tensions physiques et psychiques** dans les cas de stress, douleurs, anxiété, etc...
- La **stimulation de l'énergie vitale** dans les situations de la vie courante, familiale ou professionnelle,
- Le **développement de la concentration et de la mémoire,**
- L'**activation de la confiance en soi.**

Les techniques proposées sont accessibles à tous, simples, progressives...

- Elles agissent en profondeur, au fil du temps,
- Elles rétablissent l'harmonie entre le Corps et le Mental
- Elles favorisent la connaissance de soi.

« La pratique régulière de la Sophrologie permet d'apprendre à se connaître (ma Personne, mon Corps, mon Comportement), afin de mieux s'adapter dans le monde dans lequel nous vivons. »

PROGRAMME

Apprentissage des techniques sophroniques au travers d'exercices basés sur la respiration, la relaxation, le mouvement, la visualisation et la concentration.

- Travail sur le corps, le schéma corporel
Objectifs :
 - Apprendre à lâcher prise
 - Apprendre à être bien avec soi-même, à évacuer ses soucis, à se régénérer, à renforcer sa confiance en soi, à développer sa concentration.
- Travail sur le mental
Objectifs :
 - Apprendre à créer une nouvelle réalité, un nouveau potentiel.
 - Apprendre à utiliser les forces de son passé.

Les séances se pratiquent en position allongée (relaxation de base au début de l'entraînement), puis ensuite en position assise ou debout.

(Tenue décontractée – tapis de sol à votre disposition – apporter un plaid et éventuellement coussin, pour les 1^{ères} séances).