

INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le lundi 05 février 2024



DURÉE : 02:00

Prix : **170.00 €**

PROFILS : Praticienne en sophrologie. Inscrite au RNCP

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis n'est nécessaire : il s'agit d'une découverte, d'une conquête;

MATERIEL :

Pratique en position assise (prévoir suffisamment de chaises pour tous les participants et la sophrologue) ou debout.

Il est essentiel d'être à l'aise, l'idéal est d'opter pour une tenue confortable, assez chaude : le corps ayant tendance à se refroidir avec la décontraction musculaire.

CODE ACTIVITÉ : 8GU0834

DESCRIPTION

Chaque séance démarre par l'expression de son état physique et, émotionnel. L'installation dans la pratique nécessite une phase d'adaptation : le fait d'observer ses propres fonctionnements, pensées, sans vouloir les maîtriser, nécessite un lâcher-prise, qui sera de plus en plus aisé.

Les éléments qui composent le début des protocoles de sophrologie sont conçus pour nous y aider : le fait de fermer les yeux, de se repérer dans l'espace, de s'installer confortablement, permet de vivre ce qui se passe en soi, avec l'attention à la respiration. La voix du sophrologue, aide à focaliser son attention, en dirigeant la séance avec un ton neutre, assorti d'un rythme lent et régulier; progressivement, le relâchement musculaire amène à la relaxation mentale, et à un niveau de vigilance modifié, proche du sommeil. Nous restons conscients, et réceptifs aux perceptions qui deviennent beaucoup plus vives et précises à mesure que la relaxation musculaire s'approfondit. C'est un état propice pour s'imprégner d'expériences positives, pour les stimuler, les renforcer; Ce phénomène est objectivé par de nombreuses recherches en neurosciences, et utilisés par les courants de psychothérapie.

La respiration : source d'apaisement et de réparation, installe un cercle de pacification pour dénouer une situation de conflit ou de colère qui se répète. Elle permet de canaliser ses émotions. Apprivoiser ses émotions, les reconnaître, permet que vos réactions soient moins impulsives, et votre vécu émotionnel plus confortable, première étape pour vous relier régulièrement à vos expériences et vos ressentis corporels. Mobiliser vos ressources positives lorsque des accès de tristesse, de découragement ou de vide intérieur vous envahissent; Anticiper des situations génératrices de peur, dans la réalisation de vos projets.

LA RESPIRATION : une respiration libre et paisible, va de pair avec un état de calme et de relaxation, à l'inverse, nos tensions physiques et psychiques nous coupent le souffle! L'interaction entre la respiration et l'organisme, engendre un double processus : la respiration évolue en fonction de notre état physique et émotionnel; sa qualité influe sur la santé physique et psychique. Apprendre à l'observer, la réguler pour ralentir son rythme, s'en servir aux moments utiles, est un point commun entre toutes les disciplines, que l'on travaille son corps ou son esprit. Elle est une ressource simple, efficace, facile à utiliser.

La répétition est nécessaire, pour se familiariser avec son expérience, et les phénomènes qui surviennent spontanément, pour utiliser les techniques proposées en fonction de vos besoins et des émotions que vous souhaitez apprivoiser.

Un temps d'échanges après la pratique, permet à chacun d'exprimer son vécu, sa vivance. Tout en favorisant, la reprise d'un tonus musculaire normal avant le retour à vos activités quotidiennes.

OBJECTIFS

Cet atelier de sophrologie existentielle est un temps de relaxation profonde pour vous accompagner dans les changements de vie, la maladie ou le deuil, les préparations aux examens, les entretiens, ou toute demande importante pour vous.

La sophrologie est un ensemble de techniques qui permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi, et d'affronter les défis du quotidien avec plus de sérénité : respiration consciente, relaxation dynamique, visualisation positive. Elle peut être utilisée comme une technique thérapeutique, ou vécue comme une philosophie de vie.

La sophrologie est accessible à tous, ses exercices sont simples et faciles à exécuter. Elle s'adapte aux besoins et aux contraintes de tous les âges. Elle est un outil formidable pour découvrir ses ressources, s'épanouir, et améliorer sa qualité de vie. Permettre d'optimiser ses performances, diminuer l'anxiété, le stress, garder son calme, avoir un sommeil réparateur. Combattre certaines addictions, réguler ses émotions et retrouver un état de bien-être. Trouver des solutions pratiques et efficaces dans toutes les situations stressantes de la vie quotidienne, à gérer son trac, prendre la parole en public, développer sa créativité. Se donner les moyens de rester concentré, d'être plus attentif, d'améliorer sa mémorisation.

Une méthode pour vivre en harmonie et développer la connaissance de soi.

En séance de groupe : une belle dynamique s'installe, pour utiliser des techniques respiratoires, de détente musculaire, et la richesse de la sophrologie est de disposer d'exercices statiques (position assise) ou dynamiques, qui répondent à vos besoins et vous permettent d'atteindre vos objectifs personnels, et professionnels. Il s'agit d'une méthode qui permet de pratiquer en toute autonomie.

Grâce à un entraînement à la fois mental et corporel, la sophrologie nous propose d'apprendre à utiliser nos ressources positives. Le travail sur la prise de conscience de la présence physique, et des sensations corporelles est primordial. C'est par le corps que les tensions s'expriment, et c'est d'abord par la détente du corps que l'esprit s'apaise, et peut apprendre à reconnaître et mobiliser ses ressources. Un entraînement régulier permet d'aborder différemment son environnement, les situations du quotidien, et toutes les étapes de vie à franchir.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	05-02-2024	18:30	02:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	12-02-2024	18:30	02:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	19-02-2024	18:30	02:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	11-03-2024	18:30	02:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	18-03-2024	18:30	02:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	25-03-2024	18:30	02:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	08-04-2024	18:30	02:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	15-04-2024	18:30	02:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	06-05-2024	18:30	02:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	13-05-2024	18:30	02:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER