

Programme des ateliers de sophrologie, saison 2019-2020

### **Stage de découverte de la sophrologie :**

Au cours des **8 séances programmées le mardi soir**, nous découvrirons les grands principes de la sophrologie, que nous illustrerons par diverses pratiques proposées par la méthode.

Puis nous aborderons quelques champs d'application tels que : la gestion du stress, la gestion de l'énergie, l'amélioration de la confiance en soi, l'amélioration du sommeil, la préparation mentale ...

Les thèmes seront choisis selon les besoins des participants.

Chaque séance se déroule en 4 temps : temps d'échange – Explication du thème – Pratique – Temps de partage au sein du groupe.

A noter l'intérêt de s'entraîner entre les séances pour mieux intégrer les exercices et profiter au mieux des bienfaits de cette méthode.

### **Stage d'entraînement à la pratique de la sophrologie :**

Ce stage, réservé aux initiés, propose un entraînement aux exercices de la sophrologie pour favoriser sa pratique face aux diverses situations rencontrées au quotidien.

Au cours des **8 séances programmées le vendredi matin**, nous revisiterons et approfondirons l'ensemble des exercices pratiqués lors du stage de découverte, tout en essayant d'en percevoir, pour chacun, les effets bénéfiques, et ainsi les intégrer dans sa vie quotidienne, selon ses besoins.

Nous expérimenterons également de nouvelles pratiques de façon ludique, pour favoriser le lâcher prise et percevoir plus finement les ressentis.

Tout comme le stage de découverte, les exercices seront proposés selon les besoins des participants.