



## Instant Sophro

« Apprivoiser son stress »  
Atelier de 6 séances

Votre stress a des conséquences sur votre état physique, psychologique et vous souhaitez vous sentir mieux ?

La **sophrologie** est une discipline **naturelle et adaptable**, qui peut vous aider à mieux vivre et vous accompagner à trouver et maintenir « le juste » niveau de stress

C'est une **méthode psycho-corporelle**, qui s'appuie sur la respiration, des mouvements ainsi que des positions simples et douces, d'une relaxation profonde du corps, et un apaisement du mental.

### OBJECTIF DE L'INTERVENTION

Mieux comprendre le stress pour mieux l'apprivoiser dans son quotidien personnel et professionnel :

- ✓ Définir le stress, & apprendre comment fonctionne le stress
- ✓ Identifier corporellement les signes de stress
- ✓ Acquérir des outils pour évacuer les éléments perturbateurs pour retrouver un équilibre et un mieux être

### DEROULEMENT D'UNE SEANCE

- ✓ UN TEMPS D'ACCUEIL ET D'ECHANGE
- ✓ UN TEMPS DE PRATIQUE (assis, et/ou debout)

Respiration : Apprendre à respirer, à se libérer des tensions, prendre de la distance et apporter de l'apaisement et de la sérénité

Mouvements doux : Prendre conscience de son corps et de ses tensions pour apporter un état de détente physique et mentale...

Visualisations : c'est l'occasion de faire appel à des images, des sensations, des outils pour vivre plus sereinement les situations stressantes

- ✓ UN TEMPS DE PARTAGE : un échange bienveillant entre personnes qui vivent des choses similaires.

### ORGANISATION DE L'INTERVENTION

- ✓ PUBLIC CONCERNE : Actifs
  - ✓ LIEU : Salle des fêtes Ymare
  - ✓ DUREE : 01h00
  - ✓ DATE : Mardi
  - ✓ DEMARRAGE : 02 octobre 2018
  - ✓ HORAIRE : 18h45-19h45
  - ✓ FREQUENCE : selon les dates
  - ✓ TARIF : 90 euros
  - ✓ INTERVENANT EXTERIEUR : I.GALPIN
- Cabinet Sophrologie Second Souffle  
second\_souffle@orange.fr  
06 18 33 12 97



<https://cabinetsecondsouffle.wixsite.com/monsite>

Inscription auprès de l'ASCY Yoga – Contact : Yannick GALPIN [ygalpin27@free.fr](mailto:ygalpin27@free.fr) ou 0612408801