



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/monsie>

Inscription auprès de l'ASYC Yoga – Contact : Yannick GALPIN ygalpin27@free.fr ou 0612408801