



## LA SOPHROLOGIE POUR TOUS !

### LA SOPHROLOGIE

La pratique régulière de la Sophrologie peut amener à de profondes prises de conscience pour une meilleure connaissance de soi.

Par la pratique de techniques mobilisant le corps et / ou le mental, la Sophrologie est une méthode permettant de prendre conscience de tout ce qui entre en jeu dans sa relation à soi-même et aux autres (les émotions, la relation au corps, la confiance en soi, les valeurs de vie par exemple) afin de dé-

velopper et renforcer nos capacités de bien-être, d'adaptation et d'évolution, autant dans notre vie professionnelle que personnelle. Elle privilégie avant tout l'expérience de chacun et l'autonomie.

La sophrologie se prête parfaitement à une pratique en groupe. La dynamique du groupe, les échanges, le partage des ressentis après les exercices sont autant de moyens d'enrichir et d'accélérer son propre cheminement.

La sophrologie apporte des moyens simples à mettre en place au quotidien pour atteindre vos objectifs "Bien-être"

### Renseignements

07 67 89 97 40

ou mail

[sophropause30@gmail.com](mailto:sophropause30@gmail.com)

[facebook.com/sophropause30](https://facebook.com/sophropause30)

[www.sophropause30.com](http://www.sophropause30.com)

SÉANCES DE GROUPE DÈS LE MOIS DE SEPTEMBRE 2018

LES JEUDIS DE 20H30 À 21H30 AU PETIT FOYER

MODULES SUR LA GESTION DU STRESS ET LA GESTION DES EMOTIONS

### LA SOPHROLOGIE POUR LES ENFANTS

L'environnement familial, l'école, la société, une sur-stimulation, des exigences trop fortes, des rythmes épuisants ou encore les éventuels changements dans la vie de l'enfant peuvent affecter son développement et entraîner différents troubles tels que l'anxiété, le stress, les difficultés liées au sommeil, les problèmes de concentration et de mémorisation, l'agressivité et les comportements violents etc... Les exercices de sophrologie sont utilisés en vue d'activer les valeurs positives de l'enfant et à développer une nouvelle dynamique de confiance et de bien-être. Grâce à des mouvements très simples accompagnés de respirations spécifiques et de visualisations, elle permet à l'enfant d'apprendre peu à peu à s'approprier son propre corps et calmer son mental.

Plus globalement, la sophrologie va amener l'enfant à **GRANDIR DE FAÇON HARMONIEUSE.**

Séances de groupe dès le mois de septembre 2018 : les mercredis de 09h30 à 10h30 au petit foyer

Réservées aux enfants de 8 à 11 ans

