



SEANCES COLLECTIVES DE SOPHROLOGIE 2024-2025 POLE RESSOURCE BIEN-ETRE GUTENBERG GRABELS

Approche Anti-stress

Nous pratiquerons ici une méthode efficace pour limiter les effets du stress résiduel de nos divers traumatismes, récents ou plus anciens. Pour pouvoir vivre et évoluer, l'être humain est doté d'un mécanisme instinctif naturel très simple qui lui permet de lâcher le passé pour se tourner vers quelque chose de nouveau. Les exercices proposés restaurent la sensation d'intégrité physique contribuant à accélérer et à intégrer le processus de guérison. *Utilisons notre formidable capacité à nous guérir nous-mêmes...*

Gestion de la douleur

La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle complexe et désagréable, associée ou pas à un dommage tissulaire. Elle est personnelle, subjective et intransmissible. Nous tentons de la chasser sans en comprendre souvent les causes réelles et le fonctionnement. L'approche sophrologique de la douleur vise à rééquilibrer la personne dans son corps physique, affectif, émotionnel et mental dans une démarche active de récupération d'énergie positive et de restauration de la sensation d'unité intérieure. *Interrogeons notre histoire à travers nos douleurs...*

Communication sensorielle

Nous sommes sensibles avant d'être pensants. Un seul sens nous manque et tout est perturbé ! La prise en main de notre sensorialité peut tout rendre possible : une meilleure connaissance de soi, de ses goûts et besoins, un dialogue avec l'autre plus fluide, plus riche et plus harmonieux, ne plus subir les conflits ou tensions qui ne nous appartiennent pas, un accueil serein et intelligent de nos émotions, un ré-enchantement de notre relation au monde. *Apprenons à utiliser nos sens comme des instrument de bien-être...*

Sophro-lecture phénoménologique

Le phénomène est une apparition. Pour un sophrologue, la phénoménologie préconise un « retour aux choses mêmes » qui consiste à apprendre à ne rien présupposer pour aborder son objet avec le plus de neutralité et d'ouverture. Nous travaillerons ici l'époké (*suspension du jugement*) à travers des lectures diverses, en état de sophro-relaxation, pour faire naître un penseur qui s'étonne, qui s'émerveille en permanence, qui regarde le monde « comme si c'était la première fois », en quête de nouvelles perspectives. *Remplissons-nous de perceptions corporelles inattendues...*

Lundi de 19h00 à 20h30 : Salle Campos à La Valsière

Mercredi de 20h00 à 21h30 et samedi de 11h00 à 12h30 : Salle Cléopâtre de la Maison commune

Les séances sont dispensées par Florence RICHE-HERTAULT

Sophrologue professionnelle certifiée RNCP

06.62.81.67.45 - lasophrodeflo@hotmail.fr - www.lasophrodeflo.wixsite.com/lasophrodeflo

➔ Inscription obligatoire au centre Gutenberg : 04.67.10.08.31