SEANCES COLLECTIVES DE SOPHROLOGIE 2025-2026
POLE RESSOURCE BIEN-ETRE GUTENBERG GRABELS

4 modules annuels - 8 séances d'1h30 par module
Un thème spécifique à chaque module

Module 1 : Sophro-Body pour bien commencer l'année…

La pratique régulière d'une **activité physique en pleine conscience**, suivie d'une **relaxation totale** pour libérer les tensions, ne possède que des aspects bénéfiques pour notre santé : condition physique améliorée, habileté motrice optimisée, énergie récupérée, sensation de bien-être accrue, estime et confiance en soi augmentées, stress maîtrisé, émotions régulées, tonus musculaire équilibré, douleurs chroniques apaisées, concentration, volonté et relations améliorées. Allez… dans ce module, **on fait de notre corps le meilleur ami de notre équilibre physique et psycho-émotionnel car il sait tout de nous !**

Module 2 : Mes rendez-vous Sophro pour soutenir mon quotidien…

Nous possédons toutes et tous les **capacités** pour gérer les moments les plus difficiles de notre vie, mais cela nécessite souvent de **changer notre façon de voir les choses**. La sophrologie permet ce travail de perception et de ressenti pour se modifier de l'intérieur afin d'ajuster nos comportements et nos réactions sur le monde extérieur. Les **grandes techniques du Professeur Caycedo** et les **petites astuces** pour une pratique quotidienne et ludique nous guideront sur le chemin de la vitalité, de la sérénité et de l'épanouissement personnel.

Module 3 : Pensées limitantes et biais cognitifs pour comprendre mes erreurs…

« L'erreur est humaine, mais la répétition d'une même erreur est diabolique ! »
Il y a des phrases qui font réfléchir tout de même, non ? Une pensée limitante est une **croyance** ou un **discours intérieur négatif**. Un **biais cognitif** est un processus de pensée automatique inconscient qui influence nos choix façonnant notre perception et nous menant souvent dans des **erreurs de jugement répétées**. Ces obstacles mentaux peuvent être transformés en opportunités de croissance si l'on apprend à les reconnaître, à les questionner et à les remplacer par des croyances aidantes. En route pour savoir prendre des décisions plus équilibrées et réfléchies, trouver notre cohérence et **faciliter nos interactions sociales** !

Module 4 : Pratique(s) de longévité pour profiter de ma vie…

Les principes de longévité que nous étudierons dans ce module favorisent la santé, ralentissent le vieillissement et prolongent la vitalité : une alimentation équilibrée bien sûr, le respect de ses **rythmes biologiques**, l'activation de son **système nerveux parasympathique**, … La pratique se fera ici par un travail sur les **différents types de respiration** soutenu par des **visualisations positives** et des **sophronisations bienveillantes de guérison** guidées par votre sophrologue. En adoptant une perspective axée sur le bien-être, la longévité n'est pas simplement une quête d'années, mais une adhésion aux principes et pratiques fondamentaux qui favorisent une vie dynamique et épanouissante.

Lundi de 19h00 à 20h30 : Salle Campos à La Valsière
Mercredi de 19h30 à 21h : Salle n°5 Ancienne école - 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**