



SEANCES COLLECTIVES DE SOPHROLOGIE 2026-2027 POLE RESSOURCE BIEN-ETRE GUTENBERG GRABELS

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

Module 1 : Diminuer ma charge mentale

La charge mentale représente l'ensemble des tâches visibles et invisibles de planification, de gestion, de suivi et de collaboration, qui pèsent sur une personne au quotidien. Elle est devenue un facteur de santé publique, un enjeu d'égalité et un déterminant de la longévité émotionnelle. Parce que c'est un processus de fatigue chronique, diffus, qui persiste même au repos, il est important d'y prêter attention. L'identifier, la reconnaître, la rendre visible et la partager sont les premières étapes pour la réduire. Nous aurons 8 séances pour apprendre à désencombrer le cerveau, redistribuer l'invisible et installer des rituels protecteurs grâce aux techniques sophroniques.

Module 2 : Aspirations et désir

Le désir est un état émotionnel intense et un moteur puissant de motivation. Il peut prendre de nombreuses formes et joue un rôle crucial dans nos prises de décision, nos comportements et la poursuite de nos objectifs. Platon le définissait comme une tension née du manque et jamais totalement apaisée : « *Pourquoi mon désir ne se repose jamais ?* » Nous l'étudierons dans ce module en relation avec nos aspirations, nos besoins et nos valeurs, pour comprendre que ce ne sont pas tant les événements vécus qui comptent, mais la façon dont ils entrent en résonance avec notre hiérarchie intime de désirs. Prêt.e à investir votre force vitale pour vous sentir à votre vraie place ?

Module 3 : Fatigue(s) et hypersensibilité

La fatigue de l'hypersensible touche plusieurs dimensions à la fois : le système nerveux, les émotions, le sens de la vie et les transformations intérieures. Ce module vous permettra de (re)trouver une stabilité émotionnelle sans perte de sensibilité, une capacité à poser des limites sans culpabilité, une meilleure tolérance aux tensions extérieures, une relation plus douce à vous-même et une énergie plus stable avec moins de fuite nerveuse. Et je mettrai mon hypersensibilité personnelle au service de cet accompagnement !

Module 4 : Mon programme Ikigai

Joie de vivre et raison d'être... Parce que s'accomplir est ce que chacun.e peut offrir de meilleur à la société, je vous invite dans ce module à une investigation sur vous-même, une recherche de l'ordre de l'intuition corporelle plus qu'une quête intellectuelle, pour une vie simple, riche et harmonieuse. Comment parvenir à trouver du sens à votre vie dans cette actualité anxiogène ? Quelle est votre raison de vous lever tous les matins ? Quels domaines de votre vie ont besoin d'être stimulés ? Il est peut-être temps de prendre d'importantes décisions... Allez, on fonce, le monde nous attend !

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

Mercredi de 19h30 à 21h : Salle Pétanque - 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