



INFORMATIONS



SÉLESTAT Foyer St Georges

(Salle 04 - près du parking à l'arrière (et non dans le grand bâtiment à l'avant),)



Début le jeudi 21 octobre 2021



DURÉE : 01:15

Prix : **130.00 €**

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Ouvert à tous

Chacun pratique librement, avec l'intensité souhaitée et en fonction de ses capacités du moment (physiques, mentales, émotionnelles et relationnelles).

MATERIEL :

Prévoir une paire de chaussettes, car la pratique s'effectue déchaussé afin de percevoir la sensation du sol sous les pieds.

Enfiler une tenue confortable, souple au niveau du ventre et de la cage thoracique pour libérer les zones respiratoires.

CODE ACTIVITÉ : 6SE0746

DESCRIPTION

La sophrologie existentielle est une **pratique de « relaxation dynamique »**, au cours de laquelle les participants sont guidés depuis la perception du monde autour d'eux à la sensation du vivant dans leur corps. Ils découvrent un sentiment intime d'eux-mêmes ancré dans l'instant et la sécurité. Rien de tel pour apprendre à observer ses émotions / ses tensions / son mode de fonctionnement psychique... sans jugement !

Comment se déroule une séance ? En trois temps ...

En début de séance, chaque participant se situe librement dans son éprouvé du moment et formule une intention pour la pratique à venir.

Puis la pratique alterne des moments de relaxation profonde (en état « sophro-liminal ») et des temps de mobilisation corporelle très doux via des gestes lents ou des étirements conscients.

Grâce à cette combinaison « activation / relaxation », il est possible de **réguler l'activité du système nerveux** : la personne ne s'identifie plus à ses émotions, elle observe calmement ce qu'elle ressent, ce qui l'anime et ce qui lui apparaît. Elle explore son univers intérieur et développe une **conscience positive** d'elle-même.

Chaque séance est vécue différemment par les participants : un espace d'expression des ressentis s'ouvre en fin de pratique.

OBJECTIFS

Etre capable de se recentrer « ici et maintenant » :

- accueillir les phénomènes corporels
- mettre le mental au repos
- évacuer la charge nerveuse
- renforcer sa présence

Se sentir en pleine capacité d'être et d'agir :

- se connecter à ses ressources intérieures
- installer une représentation nouvelle de soi
- se déployer en toute confiance
- sentir et s'ouvrir à la force de vie

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	21-10-2021	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Jeudi	18-11-2021	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Jeudi	25-11-2021	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Jeudi	02-12-2021	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Jeudi	09-12-2021	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Jeudi	16-12-2021	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Jeudi	06-01-2022	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Jeudi	13-01-2022	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Jeudi	20-01-2022	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Jeudi	27-01-2022	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Jeudi	03-02-2022	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT
Jeudi	24-02-2022	18:45	01:15	Foyer St Georges, 7 rue de l'église / 4 Rue du Gartfeld - 67600 SELESTAT