


## INFORMATIONS

 **SÉLESTAT** Résidence Bien Etre  
(Salle résidence bien-être)

 **Début le** jeudi 08 février 2024

 **DURÉE** : 01:30

**Prix** : **182.00 €**

**PROFILS** : Sophrologue

### PRE REQUIS :

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

### MATERIEL :

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

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

**CODE ACTIVITÉ** : 8SE0782

## DESCRIPTION

La sophrologie existentielle est une pratique de « relaxation dynamique », au cours de laquelle vous êtes progressivement amené à **vous recentrer depuis le "dehors"** (la perception du monde autour de vous) vers le **"dedans"** (la sensation du vivant dans votre corps), grâce à l'installation d'une **respiration consciente**.

Vivre une séance de sophrologie, c'est vous offrir **un moment d'intimité avec vous-même**, ancré dans la **sécurité**. Une séance permet d'accueillir **dans l'instant** vos perceptions corporelles, vos émotions, votre état d'esprit ... Sans jugement. Surtout, en lâchant vos préoccupations, vous sentez qu'il est possible de laisser s'installer, tout doucement, une **représentation nouvelle de vous, plus en équilibre, plus en harmonie** !

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

En début de séance, vous vous situez librement et formulez une intention pour la pratique à venir.

Puis je guide la séance en alternant des temps de mobilisation très doux (exercices respiratoires, mouvements et étirements conscients, visualisations) et des moments de relaxation profonde en état sophro-liminal. Cette **pratique de relaxation dynamique** permet de **réguler l'activité de votre système nerveux** : vous accueillez calmement vos ressentis et ce qui vous anime, en intégrant les bénéfiques **au plus profond de votre conscience positive**.

Vous pratiquez **assis sur une chaise et/ou debout**, sans musique. Vous êtes progressivement invité à fermer les yeux pendant la guidance.

Un espace d'expression des ressentis s'ouvre en fin de séance : ce qui s'est manifesté, ce qui a changé, comment vous vous sentez là, à cet instant...

## OBJECTIFS

### **S'approprier son corps en toute sécurité :**

- Laisser la respiration circuler
- Sentir l'expression de la vie à travers les phénomènes corporels
- Nettoyer les zones de passage physiologiques
- Affiner son équilibre

### **Éveiller sa présence « ici et maintenant » :**

- Évacuer les tensions physiques et les charges émotionnelles
- Mettre le mental au repos
- Percevoir ses limites
- Investir son propre espace corps
- Renforcer le sentiment d'unité corps esprit

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

- Accueillir le positif
- Prendre conscience de son potentiel
- Formuler une intentionnalité
- Conscientiser ses ressources
- Installer une représentation nouvelle de soi
- Se redéployer dans la confiance

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	08-02-2024	18:30	01:30	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	15-02-2024	18:30	01:30	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	22-02-2024	18:30	01:30	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	14-03-2024	18:30	01:30	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	21-03-2024	18:30	01:30	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	28-03-2024	18:30	01:30	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	04-04-2024	18:30	01:30	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	11-04-2024	18:30	01:30	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	18-04-2024	18:30	01:30	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	16-05-2024	18:30	01:30	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	23-05-2024	18:30	01:30	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	30-05-2024	18:30	01:30	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	06-06-2024	18:30	01:30	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Jeudi	13-06-2024	18:30	01:30	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT