

# Atelier de Sophro-Relaxation au Breuil



## La sophrologie : une pratique thérapeutique et un mode de vie

Fondée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie prend ses sources dans le yoga, l'hypnose et les recherches de la psychologie cognitive. Elle utilise des techniques de respiration, de relaxation musculaire, de visualisation, et parfois des mouvements énergétiques issus du Qi Gong et la médecine traditionnelle chinoise. En s'appuyant sur le positif dans la vie de chacun, elle aide à se détendre et gérer le stress de la vie quotidienne, à mieux se connaître pour dépasser ses limites et améliorer ses relations.

Pratiquée individuellement ou en groupe, la sophrologie peut être utilisée pour :

- s'offrir un moment de détente et de ressourcement
- apprendre à gérer le stress
- explorer ses sens et améliorer son schéma corporel
- dépasser des peurs (trac, examen, audition, performance sportive...)
- éliminer des dépendances
- préparer une intervention médicale et accélérer la guérison
- ...



Selon les souhaits des différents membres du groupe, des ateliers autour de thèmes plus spécifiques pourront être organisés. Faites-moi part de vos demandes !



*L'atelier est **ouvert à tous**, dans un respect mutuel sans égard de nationalité, religion, situation de vie ou convictions. Cependant, les techniques employées n'étant pas adaptées pour les enfants, l'âge minimum est fixé à 16 ans ! (En consultation individuelle, il existe de nombreux protocoles spécifiques pour les enfants...)*

**Samedi matin 9h30 – 11h30, Salle des Sports, Mairie du Breuil**

**Dates en 2010 (1<sup>er</sup> trimestre): 9 janvier, 20 février, 6 mars**  
(sous réserve de changements, merci de confirmer votre présence avant chaque atelier)  
Tarif: 40€ par trimestre, 15€ séance isolée

**Renseignements & inscriptions: Maria 06 31 68 06 99**

