

PROGRAMME DES ATELIERS ET STAGES
SOPHROLOGIE – RELAXATION – MEDITATION

Année 2021-2022

STAGE SOPHRO-RELAX-MEDITATION : « CONFIANCE EN SOI » (avec Séverine)

Vacances de la Toussaint – du 25 au 29 Octobre (80 euros les 5 demi-journées)

Pour enfants et adolescents (7-11 ans et 12-16 ans)

(horaires flexibles en fonction des inscriptions)

Dans une ambiance chaleureuse et sécurisante, loin des contraintes et des stimulations du quotidien, un stage pour explorer ses émotions, prendre confiance en soi, s'exprimer dans la joie et la bienveillance.

Chaque séance offre un espace de liberté pour se détendre et se découvrir.

Au programme : sophrologie, relaxation, yoga, méditation, mandala, jeux de rôle...

SOPHRO-RELAXATION : ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT ET LES INCERTITUDES (avec Séverine)

Samedi 27 Novembre – 15h15 à 17h45 (30 euros)

Votre vie prend un nouveau tournant personnel ou professionnel, vous faites face à des incertitudes ? Un atelier pour poser un regard lucide et constructif sur cette étape importante, aller à la rencontre de vos ressources et les mettre au service de vos projets, se libérer de ses peurs devant inconnu, accompagner le changement et l'orienter plutôt que le subir, se recentrer sur soi et rester maître à bord

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE : INITIATION (avec Séverine)

Samedi 22 Janvier – 15h15 à 17h45 (30 euros)

Cet atelier propose de découvrir les bienfaits de la réflexologie plantaire et d'apprendre à donner une séance de détente, intense et profonde, à votre entourage ou à vous-même. Les gestes de base du toucher et un protocole de mouvements relaxants seront ainsi abordés.

SOPHRO-RELAXATION : RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI (avec Séverine)

Samedi 05 Février – 15h15 à 17h45 (30 euros)

Manque de confiance en soi ? Doutes, peurs, incertitudes quant à soi-même ? Un atelier pour développer des outils pour cultiver cette confiance, oser s'affirmer et être pleinement soi-même, contacter sa force intérieure et la déployer en toute sérénité, se sentir à sa juste place.

SOPHRO-RELAXATION : PREPARATION AUX EXAMENS (brevet – bac – concours) (avec Séverine)

Samedi 19 Mars – 15h15 à 17h45 (30 euros)

Préparation à la gestion du stress et de la confiance

RELAXATION : MARCHE AFGHANE en plein air (avec Séverine)

Samedi 09 Avril – 15h15 à 17h15 (25 euros)

A la croisée de l'exercice physique et de la méditation, la marche afghane offre une autre vision de la marche : conscience, pouvoir de la respiration, puissance de la régénération. Cette discipline, simple, facile à pratiquer, permet de reprendre contact avec son corps, d'arrêter le flux incessant des pensées, de vivre le moment présent, de se ressourcer...

COHERENCE CARDIAQUE (avec Séverine)

STAGE en Mars 2022 - 3 séances

La cohérence cardiaque, technique simple et accessible à tous, est un outil privilégié pour prévenir et diminuer les symptômes du stress. Seront abordés les différents types de pratique de cohérence cardiaque : pratique de base (cohérence cardio-respiratoire), pratique de gestion émotionnelle (cohérence cardiaque), pratique avancée (cohérence cardiaque supérieure) ; ainsi que les principaux effets sur les plans physiologiques, psychiques et cognitifs.