

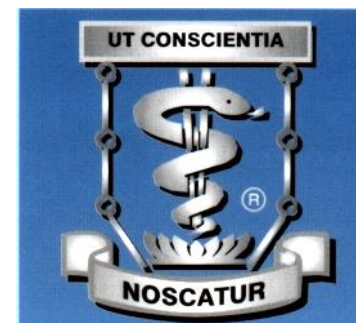


La Sophrologie, pour mieux vivre

**1, rue Matthias Grûnewald
68000 COLMAR
03 89 24 01 25 – 06 62 84 83 21
info@claudefleck.fr
www.claudefleck.fr**

**Master spécialiste en sophrologie Caycédienne®
Carte professionnelle Fondation Alfonso Caycedo n° 345000**

**Membre du Syndicat National des Sophrologues www.sophro.com
Adhérent n° 06 0700 02**



Qu'est-ce que la sophrologie ?

- C'est une discipline fondée en 1960 par Alfonso Caycedo, professeur de neuropsychiatrie. Elle permet de développer nos capacités personnelles et d'améliorer ainsi notre existence quotidienne.
- C'est une méthode scientifique en constante évolution qui permet d'étudier la conscience humaine et de découvrir les valeurs existentielles de l'homme.

Le mot sophrologie vient du grec et signifie, étymologiquement, « science de la conscience » : *sos* veut dire *sain*, *harmonie*, *équilibre* ; *phren* désigne l'esprit, la conscience ; *logos* est l'étude, la science.

Dans quels buts pratiquer la sophrologie ?

- Pour nous aider à découvrir, à conquérir, à maintenir nos capacités :
 - d'autonomie
 - de confiance en nous-mêmes
 - et de se vivre en accord avec soi-même
- Pour répondre à l'aspiration au mieux-être, au mieux-vivre, à une nouvelle manière d'exister. C'est un art de vivre, une recherche de sérénité et de paix intérieure. C'est une philosophie existentielle qui permet à chaque individu de rechercher les valeurs propres de son existence, de déboucher sur un nouveau regard sur la vie, plus riche, plus ouvert, générateur d'espérance et de projets.

La sophrologie pour qui ?

- Pour toute personne déterminée à
 - préserver sa santé et son équilibre
 - mettre un frein à sa consommation de médicaments
 - conserver une vision globale des problèmes et sa capacité de décider
 - mieux faire face aux sollicitations du monde professionnel et social, au stress, aux conditions de travail difficiles.
- Pour toute personne qui désire mettre en jeu les forces de vie qui sont en elle et mieux gérer les événements de son existence
- Pour ceux et celles qui veulent renforcer la qualité de leur relation de couple, sociale ou professionnelle.

La sophrologie, c'est facile.

La pratique de la sophrologie caycédienne ne s'apprend pas dans les livres mais avec un sophrologue bien entraîné, formé et diplômé de l'école caycédienne. Cette discipline se vit avec son corps et son esprit. Elle exige une pratique quotidienne. Cet entraînement est accessible à tout le monde : il ne requiert aucune aptitude physique ou intellectuelle particulière. Une fois les bases acquises, chacun devient acteur autonome des changements de son existence.



Ateliers de Sophrologie

1 atelier = 8 séances de 1h15	Atelier du lundi Réservé aux personnes acouphéniques 18h30 – 19h45	Atelier du jeudi Tout public 18h30 – 19h45	Atelier du samedi Tout public 8h30 – 9h45
	Septembre 2011	12 – 19 - 26	22 - 29
Octobre 2011	3 – 10 - 17	6 – 13 - 20	1 – 8 – 22- 29
Novembre 2011	7 - 14	3 – 10 - 24	5 – 26

Des ateliers de niveau 2 sont prévus dès janvier 2012.

Lieu : 4, rue des Clés – Colmar, 1^{er} étage

Animation : Claude Fleck – Sophrologue - Master Spécialiste en Sophrologie Caycédiennne ®

Déroulement des ateliers

De 3 à 10 participants maximum par groupe. Pas de tenue particulière nécessaire. Pour plus de confort nous nous déchaussons.

Chaque groupe ayant sa propre progression, il est demandé aux participants de rester dans le même groupe pour les 8 séances.

Coût : particulier : 140€ – Entreprise ou DIF : 250€ (nous contacter pour établir une convention)

La moitié du coût est à régler au moment de l'inscription, le reste au démarrage. Il inclut une documentation pédagogique et un enregistrement MP3 des pratiques à chaque séance.

Pour des séances individuelles ou des interventions intra entreprise ou pour toute information complémentaire contactez-nous au 03 89 24 01 25 ou 06 62 84 83 21

INSCRIPTION A L'ATELIER DE SOPHROLOGIE

Talon d'inscription à détacher et à retourner avec votre règlement à l'adresse ci-dessous

NOM – PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL :VILLE :

Tél :courriel :

Souhaite m'inscrire à l'Atelier Sophrologie n°

Ci-joint un chèque d'un montant de 70€ pour confirmer mon inscription

A..... LE.....SIGNATURE