



La Sophrologie, pour mieux vivre

↳ **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 une philosophie existentielle qui permet à chaque individu de rechercher les valeurs propres de son existence.

↳ **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

↳ **La sophrologie, c'est facile.**

Cet entraînement est accessible à tout le monde : il ne requiert aucune aptitude physique ou intellectuelle particulière.

Cette discipline se vit avec son corps et son esprit. Elle exige une pratique quotidienne.

Une fois les bases acquises, chacun devient acteur autonome des changements de son existence.



Ateliers de Sophrologie 2012

1 atelier
=
8 séances de 1h15

	Niveau 1 Jeudi soir 18h30 – 19h45	Niveau 2 Vendredi soir 18h30 – 19h45	Niveau 1 Samedi matin 8h30 – 9h45
Janvier 2012	19 – 26	20 - 27	21 – 28
Février 2012	2 – 9 – 16 - 23	3 – 10 – 17- 24	4 – 11 – 18- 25
Mars 2012	8 - 22	9 – 23	10 – 24

Des ateliers de niveau 1, 2 et 3 sont prévus à l'automne 2012

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

Animation : Claude Fleck – Sophrologue - Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne[®]

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 pour un atelier : particulier : 150€ – 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 niveau : jour :

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

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