

# Sophrologie

La sophrologie est une **méthode psychocorporelle** qui vise à une plus ample connaissance de soi et à l'harmonisation du corps et de l'esprit.

C'est une discipline qui allie **relaxation** et **concentration**.

C'est un temps que vous vous accordez afin d'écouter toutes vos sensations en intégrant différentes techniques concentratives de méditation, de respiration, de tensions et relâchements musculaires, de visualisations et d'évocations positives.

Des techniques qui vous permettent **d'être autonome** au quotidien face à des situations de stress, de troubles du sommeil, de gestion de la douleur ou tout simplement y trouver de la détente et un **mieux-être**.

La sophrologie est une **science de l'expérience**, concrète et pragmatique.

Les séances se déroulent sur chaise.

Elles commencent par un bref temps d'échange, sur la pratique, le retour d'expérience, des questions diverses.

Les différentes techniques se pratiquent en **position assise ou debout** (donc pas d'utilité d'apporter un tapis). Aucune tenue particulière n'est demandée.

Chaque technique laisse apparaître des phénomènes psychocorporels que chacun accueille, ressent et exprime ou non à sa façon.

Vous pouvez venir directement en sortant de vos activités quotidiennes.

Dans le cas des séances de groupes, les pratiques ne sont pas ciblées sur une problématique en particulier. Elles sont néanmoins adaptées aux retours éventuels.

NB : Il est recommandé d'être majeur, si ce n'est pas le cas une autorisation parentale sera demandée.

**Chaque séance est un moment de retour à soi et de ressourcement.**

## Informations pratiques sur les cours

Horaires (durée du cours : 1 h)	Professeurs	Lieux
Mercredi de 12 h 15 à 13 h 15	Sophie Dumont	Salle Schuman
Jeudi de 16 h 35 à 17 h 30	Sophie Dumont	Dojo

**Lieux :** **Salle Schuman** : 328 rue du Général de Gaulle à Bois-Guillaume

**Dojo** : 240 rue Vittecoq à Bois-Guillaume

**Tarif** : 155 € à l'année ; 145 € en tarif réduit. Tarif dégressif pour inscription en cours d'année.

**Tenue** : aucune tenue particulière, vêtements souples