

SOPHROLOGIE....

CONTACT

Michèle Debbi - 06 89 33 88 24

micheledebbi@wanadoo.fr

Jour, horaires et lieu :

- ▶ Lundi de 12h30 à 13h30 - de 19h00 à 20h00
de 20h20 à 21h20, dojo du foyer municipal.

La sophrologie considère l'être humain dans son unité physique, psychologique, émotionnelle et spirituelle.

Véritable voie d'épanouissement, source d'harmonie, elle permet de progresser sur le chemin de la connaissance de soi et du bien être.

Elle permet le développement de la créativité, de l'initiative, de l'autonomie, de l'intuition et de la capacité d'adaptation.

C'est une science et un art de vivre.



La pratique régulière de la sophrologie permet à tous (enfants, ados, adultes):

- ▶ Faire face efficacement au stress, prendre du recul, gérer les émotions,
- ▶ Stimuler la concentration, la motivation, la mémorisation,
- ▶ Améliorer le sommeil,
- ▶ Espacer et atténuer les crises migraineuses,
- ▶ Contribuer à l'efficacité des traitements donnés (asthme, eczéma, psoriasis, troubles digestifs, urinaire, ostéoarticulaire, cardiovasculaire, dépression...) conduites addictives (tabac, alcool), troubles alimentaires (anorexie, boulimie)...
- ▶ Renforcer le terrain immunitaire.

Sophrologie Ludique pour enfants et adolescents :

Certains enfants traduisent par des maux physiques, des problèmes d'endormissement ou d'autres symptômes des peurs diffuses. La sophrologie ludique pourra les aider à évacuer ces tensions. Voie d'épanouissement personnelle, elle les amènera à une meilleure confiance en eux et dans leurs rapports aux autres.

Si les objectifs sont identiques, la manière d'y parvenir diffère. Les rires, jeux seront à l'honneur avant de finir par le « yoga du rire » et la relaxation.

Sur inscriptions préalables par téléphone ou e-mail.

Dojo du foyer municipal pendant les vacances scolaires de 11h00 à 12h00 :

Toussaint : du 27/10/2008 au 31/10/2008

Noël : du 22/12/2008 au 24/12/2008,
du 29//12/2008 au 31//12/2008 de 11h00 à 12h00

Février : du 16/02/2009 au 20/02/2009,
du 23/02/2009 au 27/02/2009

Printemps : du 13/04/2009 au 17/04/2009,
du 20/04/2009 au 24/04/2009