

# SOPHROLOGIE



Gianna **RUBINI**

**Salle Claude Bessy  
Espace du Panorama  
Chemin du jeu de boules, Chambourcy**

## C'est quoi?

**La sophrologie** est une méthode psycho corporelle qui permet, à travers l'écoute de ses ressentis, de développer la conscience de l'individu, de comprendre ce qui est bon pour lui. Cette technique permet également de développer son potentiel et d'amplifier son bien être.

Elle se sert de trois moyens:

- la respiration contrôlée,
- la détente musculaire,
- la visualisation d'images positives.

## Pour qui ?

**La sophrologie** est accessible à tous, les exercices sont simples et faciles à réaliser chez soi ou sur son lieu de travail.

En séances de groupe, cette méthode est un outil très efficace pour toutes les personnes qui souhaitent découvrir ou s'entraîner à la sophrologie.

Les principales demandes :

- réduire le stress et l'anxiété
- mieux gérer ses émotions
- retrouver un état de détente et de bien être

Sophrologue certifiée RNCP

Formatrice à l'I.F.S. à Paris

### Vendredi 10h - 11h

5 séances d'1h

**85 €**

6, 13, 20, 27 novembre

4 décembre

Ou

5, 12, 19, 26 mars

2 avril

### Dimanche 10h - 11h

5 séances d'1h

**85 €**

8, 15, 29 novembre

6 13 décembre

Ou

7, 14, 21, 28 mars

4 avril

## Comment ?

En groupe, sessions de 5 séances d'une heure (en période scolaire)

Maximum 10 personnes

Exercices à exécuter debout, assis, allongé.

(Possibilité d'adapter les exercices en fonction des capacités et des contraintes de chacun)



01 39 65 23 63

mlchambourcy@orange.fr