

# SOPHROLOGIE



Gianna **RUBINI**

**Maison des Associations  
Foyer  
30 rue de Gramont, 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

**Dimanche 9h30 - 10h30**

5 séances d'1h - **90 €**

### Initiation-découverte

13, 20, 27 novembre,  
4, 11 déc.

### Confirmés

12, 19, 26 mars,  
2, 16 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)

