



ATELIER DE SOPHROLOGIE

La Sophrologie se pratique en séance collective et reste généraliste dans son approche, ou en rendez-vous individuel pour traiter des problématiques personnelles. Par le biais de la détente, la respiration, la conscience du corps, et la visualisation, la Sophrologie vous permet d'accéder à un bien être complet physique et psychique afin d'atteindre l'harmonie et le bien être intérieur, avec des outils simples et originaux, quel que soit son âge et son activité, et de les utiliser de façon autonome dans son quotidien.

L'UTL de Valenciennes vous propose de nouveau des ateliers les vendredis de 14 h à 15 h (hors congés scolaires)

A La Maison des Associations au : 84 rue du Faubourg de Paris à Valenciennes

Station Tram : Faubourg de Paris - parking « Lacuzon » gratuit à proximité

=>Avec Dorothee DRUELLE : *Certifiée en Sophrologie, AUEC (Attestation Universitaire d'études complémentaires en Sophrologie, Diplôme Universitaire Lillez Droit et Santé, Psycho-Praticien en Analyse Transactionnelle, Certificat de l'E.F.T. (Emotional Freedom Technique), Certificat « Shoden » Thérapeutique du Reiki Usui, 1ere année (Maitre Patrice Gros), Formation Bouddhiste pour utilisation des bols tibétains.*

	MODULES de SOPHROLOGIE	DATE du VENDREDI	TARIFS
<input type="checkbox"/>	Atelier découverte pour les nouveaux adhérents en Sophrologie	16 octobre 2020	gratuit
<input type="checkbox"/>	Module 1 : Diminution des tensions inutiles Equilibre général, Faire un lâcher-prise...	Du 06 novembre au 04 décembre 2020 (5 séances)	35,00 €
<input type="checkbox"/>	Module 2 : Gestion de la douleur mentale ou physique (technique de « dé- focalisation » de la douleur)...	Du 11 décembre 2021 au 22 janvier 2021 (5 séances)	35,00 €
<input type="checkbox"/>	Module 3 : Confiance en soi , oser sa vie, se projeter positivement à l'approche d'une épreuve...	Du 29 janvier 2021 au 12 mars 2021 (5 séances)	35,00 €
<input type="checkbox"/>	Module 4 : Positiver , qu'elles sont les valeurs de sa vie ? se sentir en accord avec soi-même, savoir faire un choix	Du 19 mars 2021 au 16 avril 2021 (5 séances)	35,00 €
<input type="checkbox"/>	Module 5 : Le Sommeil et son fonctionnement et son hygiène de vie favorisant un sommeil de qualité	Du 23 avril 2021 au 11 juin 2021 (5 séances)	35,00 €
<input type="checkbox"/>	Module 6 : Méditation laïque et contemporaine (Mindfulness) Attention à ce que l'on vit, ce que l'on fait, être présent à ce que l'on ressent.	Du 18 juin 2021 au 02 juillet 2021 (3 séances)	15,00 €
TOTAL DE L'INSCRIPTION POUR L'ANNEE 2020 - 2021 : (règlement par chèque au nom de l'UTL) NB : pas de remboursement en cas d'abandon en cours de module			

Tenue décontractée, souple et confortable, si possible avec un plaid.

Les séances se feront debout, assis, ou allongé, dans ce cas, un tapis sera le bienvenu.

Bulletin d'inscription obligatoire, groupe de 10 personnes environ. Engagement pour modules UTL de Valenciennes d'octobre 2020 à juillet 2021, à retourner à Gérard LUCAS-4 impasse du Tonkin 59300 Valenciennes. Tel. : 06.60.34.37.40. // colettegerard.lucas@wanadoo.fr.

NOM :PRENOM :

ADRESSE :

Tél. :Courriel :

Signature :

Module 1

L'équilibre général, faire un lâcher prise :

Mieux connaître sa respiration, écouter son corps, apprendre à se relâcher, à diminuer toutes tensions inutiles, libérer son mental, développer son énergie...

Le lâcher prise ne signifie pas "faiblesse" par le renoncement, mais au contraire "force" qui conduit le mental à l'acceptation. C'est savoir prendre de la distance et se recentrer dans le moment présent.

Module 2

La gestion de la douleur mentale ou physique :

Avec la technique de « défocalisation », soulager ses douleurs chroniques ou aiguës de façon à gagner en autonomie et en liberté, Comprendre et mieux gérer ses émotions, mieux se connaître, développer sa mémoire et sa capacité d'adaptation, faire un lâcher-prise, améliorer son équilibre émotionnel...

Avec la technique de réinterprétation, on verbalise sa douleur, on en prend conscience et on lui donne un sens...

Module 3

La confiance en soi :

Qu'est-ce qui nous empêche d'avancer ? Oser s'affirmer, vivre sa vie, développer une relation positive à l'échec, se projeter positivement à l'approche d'une épreuve, évacuer les pensées négatives...

Module 4

Positiver, Les valeurs de vie :

Clarifier ce qui est important pour soi, se sentir en accord avec soi-même, savoir faire un choix, donner du sens à sa vie, s'épanouir. Renforcer les structures positives que nous avons tous en nous, et savoir prendre du recul.

Module 5

Le Sommeil :

Vous souffrez de troubles du sommeil avec des difficultés d'endormissement, des réveils multiples dans la nuit ou un réveil trop précoce le matin? Lors de cet atelier, vous apprendrez le fonctionnement du sommeil, découvrirez l'hygiène de vie favorisant le sommeil et expérimenterez des techniques simples et efficaces pour retrouver un sommeil de bonne qualité.

Module 6

La Méditation :

Vous constatez souvent que votre esprit s'agite dans tous les sens ? Vous avez des difficultés à trouver le calme et à vous apaiser? Grâce à des techniques de concentration attentionnelle vous expérimenterez vite que les pensées sont comme le vent, elles ne font que passer. Vous apprendrez à ne plus vous accrocher à elles, et à les laisser passer....

La pratique de la méditation laïque et contemporaine (mindfulness) permet d'être attentif à ce que l'on vit, être concentré sur ce que l'on fait, et être présent à ce que l'on ressent !