



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.

**Venez la découvrir les vendredis de 14 h à 15 h (hors congés scolaires) à La Maison des Associations au : 84 rue du Faubourg de Paris à Valenciennes (salle Ste-Catherine)
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 Lille2 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 de 14h à 15h	TARIFS
<input type="checkbox"/>	Atelier découverte pour les nouveaux adhérents en Sophrologie	15 octobre 2021	0,00€
<input type="checkbox"/>	Module 1 : Diminution des tensions inutiles Equilibre général, Faire un lâcher-prise...	Du 12 novembre au 10 décembre 2021 (5 séances)	35,00 €
<input type="checkbox"/>	Module 2 : Gestion de la douleur mentale ou physique (technique de « dé- focalisation » de la douleur)...	Du 17 décembre 2021 au 28 janvier 2022 (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 04 février 2022 au 18 mars 2022 (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 25 mars 2022 au 06 mai 2022 (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 13 mai 2022 au 17 juin 2022 (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 24 juin 2022 au 01 juillet 2022 (2 séances)	10,00 €
TOTAL DE L'INSCRIPTION POUR L'ANNEE 2021 - 2022 : (règlement par chèque au nom de l'UTL)			

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 maxi. Engagement pour ateliers UTL de Valenciennes d'octobre 2021 à juillet 2022, 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. :MAIL :

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 !