



SECTION SOPHROLOGIE

Définition de la Sophrologie :

- **SOS** qui peut se traduire comme harmonie, équilibre
- **PHREN** au sens de conscience ou esprit
- **LOGOS** au sens de science, étude ou discours

La science qui étudie la conscience en harmonie.

Lieu :
233 boulevard Saint Germain

Salle 8751 au 6^{ème} étage + 1
(prendre le couloir à gauche en sortant de l'ascenseur au 6^{ème} puis monter les quelques marches et prendre un autre ascenseur)

Horaires

Tous les jeudis de 13h15 à 14h15

Inscription ASCAN
50€ / an (int)
75€ / an (ext)

Tarif de la section :
50 euros/an (intérieur et extérieur)

La sophrologie est une des réponses pratique, concrète, offerte à celui qui ressent le besoin de s'interroger sur sa façon de vivre et sur ses possibilités d'améliorer le cours de son existence. On ne lui demande pas une profession de foi dans des thèses incompréhensibles exposées dans un jargon pseudo-philosophique. Il n'y a pas de maître : le seul maître à bord, c'est lui-même.

Le sophrologue aide le sujet à trouver le chemin des sensations. Le participant, grâce à l'accompagnement neutre du sophrologue, retrouve peu à peu sa voix intérieure, qui avait été étouffée, il est à l'écoute de sa véritable identité.

Retrouver la confiance en soi, retrouver la motivation pour se réaliser, pour s'épanouir, pour donner un sens à ses actes : tels sont les objectifs prioritaires que se donne le participant. Chacun porte en lui ses solutions à ses problèmes : elles sont au cœur de lui-même, il suffit de les chercher.

Le sophrologue, dans un premier temps, va accompagner celui qui s'est mis en route, celui qui veut retrouver son équilibre, sa paix intérieure, sa maîtrise sur ses émotions et son efficacité dans toutes les situations. Puis avec l'entraînement des exercices, chacun gagnera son autonomie et son pouvoir créatif. Il pourra alors continuer son chemin sans aide particulière.

Texte de Ghylaine Manet

Contact : Jean-Luc Mathis - Sophrologue diplômé RNCP

Jean-lucmathis@hotmail.fr

poste : 01 40 63 59 02 / portable : 06 22 76 08 99