



Université Sénonaise Pour Tous

## SOPHROLOGIE

ANNÉE 2024-2025



INTERVENANTE : Séverine BERTHIER

6 cours le lundi de 18h à 19h30

Les 30 septembre, 14 octobre, 4 et 18 novembre, 2 et 16 décembre 2024

Lieu : CEREP **petite** salle Séminaire

Thème : la sophrologie, un outil pour évacuer le stress au quotidien

Description: Exercices de respiration, de relaxation dynamique et techniques de visualisation invitant au lâcher prise. Détente mentale et physique.

Les exercices s'effectuent en position assise et/ou debout et sont accessibles à tous. La tenue vestimentaire habituelle du quotidien sera parfaite pour participer aux séances.



1ère séance : Séance de base (= 3 techniques « clés ») + travail sur la respiration

2ème séance : Anti-stress. Technique de contraction/relâchement musculaire  
Libération des tensions et autres sentiments négatifs



3ème séance : Prendre de la distance, du recul face aux problèmes du quotidien ; se détacher des soucis

4ème séance : Sophro-présence du positif. Renforcement du positif à l'intérieur de soi, bien-être et confiance.



5ème séance : Le geste signal. Technique du geste protecteur pour gérer le stress. Renforcement des capacités

6ème séance : S'entraîner à installer le positif et éloigner le négatif