



Université Sénonaise Pour Tous

SOPHROLOGIE Atelier 1

ANNÉE 2026-2027



INTERVENANTE : Séverine BERTHIER

6 cours le lundi de 18h à 19h30

Les 28 septembre - 12 octobre - 2, 16 et 30 novembre - 14 décembre 2026

Lieu : CEREP - **Petite** salle Séminaire

Thème : la sophrologie, un outil pour renforcer la confiance en soi

Description : Techniques et exercices de sophrologie pour retrouver la confiance et le positif.

Accompagnement sur divers outils à intégrer dans son quotidien, favorisant la sérénité et le bien être global (physique, mental, respiratoire).

Il s'agit de séances pratiques qui s'effectuent en position assise et/ou debout, accessibles à tous. La tenue vestimentaire habituelle du quotidien sera parfaite pour participer aux séances.

1ère séance : Séance de base (= 3 techniques « clés ») Respiration synchronisée avec une phrase positive.



2ème séance : technique des couleurs. Apporter joie, lumière et positif

3ème séance : technique de l'ancrage. Travail sur la place du corps

4ème séance : Programmer la confiance (méthode Coué)



5ème séance : Sophro-présence du positif.
Renforcement du positif à l'intérieur de soi, bien-être et confiance.

6ème séance : réguler le stress par la visualisation positive

Après ces 6 séances de Sophrologie axées sur « La confiance en soi », vous pourrez poursuivre les ateliers en suivant un nouveau cycle de 6 séances les lundis à partir du lundi 4 janvier 2027 à 18h. Séverine Berthier vous proposera une thématique autour de «**Sophrologie/Relaxation pour réduire le stress**».