



Université Sénonaise Pour Tous

SOPHROLOGIE Atelier 2

ANNÉE 2026-2027



INTERVENANTE : Séverine BERTHIER

6 cours le lundi de 18h à 19h30

Les 4 et 18 janvier - 1^{er} et 8 février - 1^{er} et 15 mars 2027

Lieu : CEREP - **Petite** salle Séminaire

Thème : la « sophrologie-relaxation », un outil pour s'apaiser et réduire le stress

Il ne faut pas avoir suivi l'atelier 1 pour suivre l'atelier 2.

Description : Techniques spécifiques de relaxation / sophrologie pour retrouver le calme et favoriser le lâcher prise. Détente globale du corps, de l'esprit et apaisement par la respiration.



Séances totalement guidées pour davantage de concentration ;
accompagnement sur divers outils à intégrer dans son quotidien.

1^{ère} séance : entraînement sur la respiration
profonde (à reproduire en journée ou la nuit)

2^{ème} séance : Relaxation musculaire de
Jacobson

3^{ème} séance : Visualisation positive, détente
globale

4^{ème} séance : Auto-massage pour lâcher prise

5^{ème} séance : Relaxation dynamique (exercices
corporels)

6^{ème} séance : Training autogène de Schultz. Technique de relaxation par
auto-suggestion

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.

