

LA SOPHROLOGIE

Pour la sophrologie, pas de diaporama, ni de musique, tout se passe dans le soi profond. Vous pouvez même fermer les yeux et profiter de ce moment de calme.....

Présentation :

Depuis janvier 2012, Magali DUHOUX, psychologue du travail et formée en sophrologie Caycédiennne, nous propose des séances de découverte de la sophrologie.

Définition et but :

La fatigue, le doute, le stress, la peur limitent l'expression optimale de notre corps. La préparation mentale et plus particulièrement la sophrologie consiste à utiliser toutes les ressources nécessaires pour modifier les pensées et comportements et adopter une attitude positive.

Elle peut permettre de gérer son stress, contrôler ses émotions, améliorer la concentration, vaincre ses peurs, le découragement, la démotivation, lutter contre la fatigue.

Mais pour cela la personne doit être actrice et pratiquer régulièrement cette discipline.

Organisation et contenu des séances :

A la rentrée de septembre, notre groupe d'une quinzaine de participants a approfondi les notions intégrées lors des séances du 1^{er} semestre : telles que : équilibre entre le corps et l'esprit, gestion du stress par les souvenirs positifs, prise de conscience des valeurs de l'existence pour mieux redécouvrir ses propres valeurs et mieux cerner le sens de sa vie.

A partir de janvier 2013 un nouveau groupe s'est formé avec principalement des nouveaux participants mais aussi quelques anciens qui ont pu reprendre les bases de la sophrologie. Une douzaine de séances se sont déroulées comme l'année passée mais les séances en extérieur ont connu une autre ambiance puisque nous avons pris la 1^{ère} fois un orage et la seconde une averse qui nous a obligé à nous mettre à l'abri.

La rentrée

Pour la rentrée, un nouveau groupe est formé avec 15 personnes pour 8 séances qui auront lieu un jeudi sur 2 de 20h à 21h.

J'ai reçu après la formation de ce groupe pas mal de messages de personnes qui seraient intéressées. J'invite ces personnes à me contacter et à me laisser leurs coordonnées afin que je puisse les prévenir lorsque nous aurons mis en place la nouvelle session qui débutera en janvier. Magali pense être plus disponible à ce moment là ce qui nous permettrait peut-être de faire 2 groupes.

Bénédicte – responsable section Sophrologie