

## **STAGE DE SOPHROLOGIE**

### **"Mieux garder son calme face aux situations compliquées"**

*Stage animé par Marina PICARD, Sophrologue*

**Objectifs** : Initier l'adolescent et l'adulte aux techniques de relaxation pour :

- Evacuer les effets négatifs engendrés par les situations compliquées - Installer un état de bien-être pour vivre mieux les situations compliquées - Stimuler les compétences essentielles pour mieux garder son calme - Pérenniser l'état de bien-être en toute circonstance.

**Déroulement d'une séance** : La séance se déroule selon quatre temps successifs :

- Échange rapide sur les situations vécues des participants
- Pratique d'exercices de relaxation dynamique = mouvements doux associés à la respiration contrôlée et à des contractions/relâchements musculaires
- Pratique d'un exercice de relaxation statique assis = après un relâchement mental des muscles du corps, imagination d'une situation positive relaxante
- Échange sur les ressentis = les participants volontaires expriment leurs ressentis, oralement ou à l'écrit (avec possibilité de supports d'expression)

**Dates/horaire** : de 19h00 à 20h00

les vendredis : **24, 31 janvier - 7,14 février- 6, 13, 20 et 27 mars, 3 avril 2020**

**Lieu** : Maison des Associations d'Orléans La Source, Place Ste Beuve **45100 ORLÉANS LA SOURCE**

**Participation aux frais pour les 9 séances** : **90 €/participant**

*Possibilité de régler en plusieurs fois, faire votre demande par email*

**Renseignement** : [cathy.bayer@afep.asso.fr](mailto:cathy.bayer@afep.asso.fr)

**Inscription** : <https://www.billetweb.fr/x20-196-ace>