



## Initiation à la sophrologie

Davantage qu'une technique, la sophrologie est une démarche personnelle, une philosophie d'être et de vie. Par la pratique régulière d'exercices dynamiques de respiration, de visualisations, de discours intérieurs, elle nous aide à stimuler et à éveiller, de manière autonome, nos différentes capacités de conscience sensorielles, émotionnelles, intuitives ; elle favorise la détente physique et mentale, notre capacité à nous concentrer, à gérer notre stress et nos émotions, à mémoriser, à positiver, à projeter, créer, dépasser nos propres limites. Elle nous invite au voyage intérieur par la rencontre authentique avec nous-mêmes et nous aide à gagner en force d'être, à affirmer notre identité et nos valeurs.

### Programme :

- Mieux habiter son corps ;
- Développer/renforcer sa capacité à vivre le présent ;
- Activer l'action positive sur la conscience et changer la vision de soi-même ;
- Découvrir ses ressources (détente/énergie) pour mieux avancer sur son propre chemin ;
- Expérimenter des outils concrets pour un mieux-être quotidien.

**Nombre de participants maximum :** 12 étudiants

**Durée :** 6 heures (2 séances de 3 heures)