

### **A QUI S'ADRESSE L'ATELIER ?**

A toute personne souhaitant découvrir ses propres ressources et expérimenter avec curiosité la Sophrologie et la Méditation.  
A toute personne souhaitant partager avec le groupe et s'enrichir du vécu et du point de vue des autres.  
A toute personne souhaitant gérer les difficultés inévitables de la vie personnelles et/ou professionnelles.

### **CONTRE-INDICATIONS**

- schizophrénie, border-line, bipolarité non stabilisée,
- prise de drogue et/ou d'alcool avant la séance (risque aggravé de décompensation)

La sophrologie et la méditation produisent des effets thérapeutiques, mais ne sont pas des thérapies. Si vous suivez une psychothérapie ou un traitement médical, ne l'arrêtez pas sans l'avis du médecin.

### **DATES de L'ATELIER : 14 séances**

(hors vacances et jours fériés)

**Mercredi 18h30-20h00** : du 7 février au 6 juin 2018  
(pas de cours la 2ème semaine de mai)

### **MATÉRIEL**

Sont fournis chaises, tapis, coussins, couvertures. Dégustation de thés ou tisanes. Tenue confortable pour les exercices en mouvements...

**TARIFS** : 231€ = 16€50 la séance d'1h30 (payable en 1 à 5 fois)  
Étudiants et demandeurs d'emploi : 189€ = 13€50 la séance (sur présentation d'un justificatif)

**LIEU** : cabinet au 9 avenue Pierre Mendès France, 1<sup>er</sup> étage  
72000 Le Mans (accès pour tous)

### **L'INTERVENANTE : SOPHIE LACAZE**

- Sophrologue diplômée de l'Institut de Sophrologie de Rennes
- Formée à la méditation de pleine conscience par le Dr. Gilles Pentecôte (Ecole du Positif Rennes)
- Formée à l'écoute active et Approche centrée sur la personne
- Initiée à la méditation bouddhiste et à la méditation zen
- Pratique la sophrologie et la méditation depuis une dizaine d'années
- Praticienne Massages Ayurvédiques (Ecole Azenday Paris)
- Professeur d'EPS et de danse pendant 19 ans



**Sophie LACAZE**

# **MEDITATION SOPHROLOGIE**

## **Atelier Collectif Janvier-Juin**

9 Avenue Pierre Mendès France  
72000 LE MANS  
[www.sophrologie-massage-lemans.fr](http://www.sophrologie-massage-lemans.fr)

**06 05 45 96 31**

**LA SOPHROLOGIE** est une méthode inspirée du yoga, de la contemplation bouddhiste et de la méditation zen et adaptée à notre mode de vie occidentale par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

Vous découvrirez en vous-même des ressources pour gérer les difficultés et vous préparer sereinement à tous les événements de la vie. Vous (re)prenez votre place. Une méthode simple, qui agit dans l'urgence et vous permet de devenir autonome.

**LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE** est une pratique plurimillénaire. Le docteur et professeur Jon Kabat-Zinn a permis de valider les effets de la méditation et l'introduire dans les hôpitaux et les écoles...

C'est l'art de vivre l'instant présent en reconnaissant notre expérience au moment où nous la vivons. D'origine bouddhiste, c'est une pratique universelle, ici exempte de tout contenu religieux.

#### **LES EFFETS SUR LA SANTE DES DEUX PRATIQUES**

- Apaise les manifestations du stress, l'anxiété, les angoisses...
- Améliore la qualité du sommeil, la récupération
- Renforce ou construit la confiance en soi, l'estime de soi...
- Augmente l'attention, la concentration, la mémorisation...
- Mieux vivre la maladie, la douleur (acouphènes, hypertension...)
- Aide à gérer les situations de crise : deuil, séparation, maladie, addiction...
- Apporte efficacité et sérénité : sportifs, examen, grossesse...

#### **CE QUE LES PRATIQUES PERMETTENT**

- gérer les problématiques au moment où elles se présentent dès les premières séances
- repérer nos schémas de fonctionnement automatiques limitants afin de développer en toute conscience des alternatives constructives.
- apprendre à repérer les aspects dits « positifs » et les valoriser dans chaque aspect de notre vie.
- reconnaître puis d'accepter ce qui fait notre expérience quelle qu'elle soit pour mieux être présent avec sérénité à chacun de nos instants.
- développer plus de stabilité, de paix et d'amour au quotidien avec soi-même et les autres
- prendre soin de soi avec les auto-massages...

#### **LE DIALOGUE**

Je vous accompagne pour que vous trouviez votre propre cheminement, sans jamais donner de réponses ou de solutions toutes faites... Les dialogues sont aussi l'occasion d'échanger sur les meilleurs moyens d'intégrer la pratique dans son quotidien, et d'identifier vos modes de réaction face aux difficultés et comment y répondre.

#### **AUTO-MASSAGES & COULEURS...**

Régulièrement, des auto-massages, l'utilisation des couleurs et autres outils viennent compléter la séance pour apporter plus de bien-être et créer l'habitude de prendre soin de soi en conscience.

#### **LA PRATIQUE**

Deux manières pour être intégré au quotidien :

**La pratique formelle** consiste à prendre le temps de s'asseoir, de se mettre debout ou de s'allonger et de se concentrer sur : la respiration, les sensations corporelles, les mouvements du corps, les sons et autres sens, les pensées, les émotions, les sentiments... des objets ou des images libres...

Un travail sur des pensées ou sensations positives permet de stimuler le positif dans votre vie...

**La pratique informelle** revient à porter une conscience attentive aux activités quotidiennes, tels les repas, le sport, les tâches ménagères, les relations aux autres, que vous soyez au travail, à la maison ou ailleurs.

- Enregistrements des pratiques pour s'entraîner chez soi.
- Exercices pour observer votre expérience au quotidien

#### **SÉANCE DÉCOUVERTE**

Pour accéder à l'atelier, une séance vous permet de découvrir les deux pratiques. Tarif de 22€ les 2h.

**Samedis 10h30-12h30** : les 16 & 23 décembre 2017

**Mercredis 18h00-20h00** : les 17, 24 & 31 janvier 2018.

Vous pouvez aussi effectuer une séance individuelle si vous hésitez avec le groupe.