

PROGRAMMES DES ATELIERS 2018—2019

**Inscription impérative
auprès de chaque animateur
avant 13h le jour de la séance**

Les séances ont lieu le jeudi* à GII

- **de 18h15 à 19h15** pour la RD1
- **de 19h30 à 20h30** en alternance RD1, RD2 (Isabelle Couturier), RD3 (Christine Varnière) et Sophro-pédagogie (Laurence Bouffette)

- les **Mercredi *** chez Lydie Boitout de 17h à 18h à Boulogne Billancourt.

*(hors jours fériés et vacances scolaires)

LES TARIFS

Séance : 15 € à régler sur place

- Etudiants en sophrologie 10 € sur justificatif
- Toutes personnes en situation précaire, nous consulter.

Forfaits* :

- 5 séances : 65 € / - 10 séances : 120 €

* Les forfaits sont valables d'octobre à juin

COORDONNÉES ANIMATRICES SOPHROLOGUES

Suzanne Audebert : 06 88 79 51 72

Lydie Boitout : 06 63 52 07 00

Laurence Bouffette : 06 65 61 28 69

Isabelle Couturier : 06 12 68 36 64

Joëlle Dombrevail : 06 08 18 11 54

Marie Sermonne : 06 10 20 80 56

Christine Varnière : 06 11 87 84 31

PLANNING DES ATELIERS 2018 - 2019

Oct. 18	04/10	11/10	18/10	
18h15 - RDI	L. Bouffette	M. Sermonne	C. Varnière	
19h30	Sophro-pédago L. Bouffette	RD2 I. Couturier	RD3 C. Varnière	
Nov. 18	08/11	15/11	22/11	29/11
18h15 - RDI	J. Dombrevail	L. Bouffette	C. Varnière	M. Sermonne
19h30	RD2 I. Couturier	Sophro-pédago L. Bouffette	RD3 C. Varnière	RD1 L. Boitout
Déc. 18	06/12	13/12	20/12	
18h15 - RDI	J. Dombrevail	L. Bouffette	C. Varnière	
19h30	RD2 I. Couturier	Sophro-pédago L. Bouffette	RD3 C. Varnière	

Les informations concernant le détail des séances de 2019 seront indiquées sur le site de l'Institut avant fin 2018

Janv. 19	10/01	17/01	24/01	31/01
18h15 - RDI 19h30 - ?				
Févr. 19	7/02	14/02	21/02	
18h15 - RDI 19h30 - ?				
Mars 19	14/03	21/03	28/03	
18h15 - RDI 19h30 - ?				
Avr. 19	4/04	11/04	18/04	
18h15 - RDI 19h30 - ?				
Mai. 19	9/05	16/05	23/05	
18h15 - RDI 19h30 - ?				
Juin. 19	6/06	13/06	20/06	27/06
18h15 - RDI 19h30 - ?				

INSTITUT DE SOPHROLOGIE ET SOPHROTHERAPIE DE PARIS



LES ATELIERS DE SOPHROLOGIE DE L'INSTITUT



« La vie n'est supportable que lorsque le corps et l'esprit vivent en parfaite harmonie, qu'il existe un équilibre naturel entre eux, et qu'ils ont, l'un pour l'autre, un respect réciproque »

David Herbert Lawrence

- Sophrologie :
 - Niveau I (RDI)
 - Niveau II (RD2)
 - Niveau III (RD3)
- Groupe Sophro-pédagogie

LA SOPHROLOGIE

Approche originale qui fait appel à plusieurs techniques, dont celle de la relaxation. La pratique de la sophrologie permet au fil des séances de rétablir le lien et l'équilibre entre le corps et l'esprit. Ce lien retrouvé permet de recouvrir l'estime de soi et d'améliorer sa qualité de relation et de présence à soi et aux autres. Plus la sophrologie est pratiquée, plus elle apporte des moyens d'aide et d'actions pour maintenir cette stabilité et la distance nécessaire face à certaines situations déstabilisantes et stressantes de la vie.

La pratique de la sophrologie comporte plusieurs niveaux :

NIVEAU I (RDI)

Niveau dit concentratif inspiré du yoga, il permet de prendre conscience du ressenti dans son corps, de son schéma corporel et de son espace.

La relaxation dynamique : permet à chacun de faire l'expérience corporelle de la relaxation debout et en mouvement.

La sophronisation de base : relaxation qui se pratique soit allongée, soit assise. Elle fait prendre conscience du vécu corporel en état de détente profond.

Ce niveau permet notamment de travailler les axes psychologiques du stress.

Le Niveau I est accessible à tous sans pré-requis

NIVEAU II (RDII)

Ce niveau 2, dit contemplatif est inspiré du bouddhisme. Il permet de travailler sur l'image du corps et l'image de soi. Apprendre à se voir en distance. Il permet de faire l'expérience d'un surcroît de conscience.

Ce niveau se pratique en deux parties, la première debout devant une chaise puis assis dans une relaxation dite de conscience enveloppante.

NIVEAU III (RDIII)

Le niveau III, dit méditatif, est inspiré du zen japonais. Il consiste en une méthode d'accomplissement et de connaissance de soi, une ouverture vers le monde.

Ce 3ème degré se pratique en deux parties, tout d'abord une méditation assise puis une marche méditative. Ces exercices permettent d'apaiser l'esprit et d'établir un rapport entre le monde « du dedans » et le monde « du dehors ». Ils peuvent aider à traverser certaines épreuves de la vie.

Les Niveaux II et III s'adresse à des participants ayant une pratique régulière de la relaxation (sophronique, yogique...) d'au moins une année.

SOPHRO-PÉDAGOGIE

Groupe pédagogique réservé aux étudiants ou sophrologues qui désirent prendre en charge un groupe ouvert de relaxation.

Cet atelier a pour objectif didactique de permettre aux étudiants en sophrologie de prendre en charge un groupe de relaxation, et de trouver sa posture de sophrologue, en pratiquant à tout de rôle :

- la prise en charge du groupe sous le tutorat de l'animateur,
- s'entraîner par ex : au premier rendez-vous, à l'anamnèse, à gérer des situations inattendues, etc.
- revoir des points théoriques.

Pour toute première séance, il est demandé de prendre contact avec l'animateur du groupe et si possible de venir 15 mn avant afin de faire plus ample connaissance.

Les séances ouvrent à partir de 3 inscrits.

VENIR AUX ATELEIRS

GII - 9, place Jacques Marette. 75015 - Paris

Métro : Ligne 12 Convention

Ligne 13 Plaisance ou Porte de Vanves

Tramway :

Ligne T3a Brancion ou Georges Brassens

Bus : 62, 95, 88, 89

NOUS CONTACTER

Tel : 01 86 76 10 99

E-mail : contact@sophrologie-formation-issp.fr

Internet : www.sophrologie-formation-issp.fr



**INSTITUT DE SOPHROLOGIE
ET SOPHROTHERAPIE DE PARIS**

Siège social : 9, place Jacques Marette. 75015 Paris
RCS Paris - SIRET 841 028 087 00010
APE : 8559A n° de déclaration d'activité : 11755771575