

STAGES à thèmes

SOPHROLOGIE ET COUPLE

Les apports de la sophrologie caycédienne pour re-contacter, cultiver ou développer l'espace de rencontre ; percevoir le sentiment d'amour conjugal au-delà du quotidien, des situations ou des faits, et vivre sa continuité depuis la rencontre vers le futur.

Possibilité de pratique en individuel, en couple et en ateliers.

Au-delà du couple, s'applique à la relation aux êtres chers.

SOMMEIL

Connaître et améliorer son sommeil : bilan, conseils et exercices pratiques.

Protocoles de sophrologie, aromathérapie, auto-massages...

Fiches à emporter

STRESS

Notion de « stress ». Reconnaître les symptômes qui doivent nous alerter, apprendre et pratiquer les exercices pour les neutraliser. Fiches à emporter.

APPRIVOISER LE POSITIF, ou apprendre à voir le verre à moitié plein...

Apprendre et pratiquer les exercices pour mobiliser le positif au niveau du corps, de l'esprit, des sentiments. Fiches à emporter.

MOTIVATION

(Re)faire des projets, et trouver l'énergie, la motivation pour les mettre en œuvre. Apprendre et pratiquer les exercices de sophrologie associés. Fiches à emporter.

DEUIL

Perte d'un être cher, séparation, changement de situation,...

PREPARER UN EVENEMENT

Naissance, examens, intervention chirurgicale, compétition sportive, ou discours en public, ... comment se préparer pour donner le meilleur de soi au moment voulu. Apprendre et pratiquer les exercices associés.

LE PARDON

Le pardon acte initiateur, qui permettra de re-crée un espace inter-relationnel.

Le phénomène du pardon, qui se poursuit dans la durée, libérateur de ressentiment.

La demande de pardon, générateur de paix et facilitateur.

Le pardon, au-delà de la notion de justice, qui redonne de la dignité à une personne, permet de reconnaître ses valeurs, au-delà de ses faits passés.