

Séances de groupes:

5 à 20 personnes.

Inscription toute l'année

So Zen Relax

Tous les jeudis (sauf vacances scolaires)

A Beaugency, 19h à 20h 15

Salle TT Hauts de Lutz

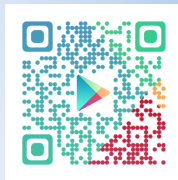
Tarifs

Adhésion 15€

10 séances So Zen à 70€

30 séances So Zen 182 €

Flashez-moi pour plus d'infos



Association N° W452012120
3 impasse Oseille 45190 BEAUGENCY

Présidente: Mme Françoise DI PALMA

Téléphone : 06 27 63 05 05

Trésorier: M Denis HEMON

Sophrologue : Mme Isabelle HEMON

Téléphone : 07 81 23 69 32

Adresse de messagerie : plenitudesophro@gmail.com



plénitude sophro

sophrologie

relaxation



La sophrologie

Ce terme créé par le professeur Caycedo en 1960, visait à désigner une science de l'étude de la conscience et des valeurs de l'existence.

La sophrologie est une technique basée sur des exercices corporels, de respiration et la mise en avant des pensées positives.

Elle permet, grâce à des exercices simples, de mieux se connaître physiquement, psychiquement et par là-même d'améliorer la confiance en soi et l'équilibre dans sa vie quotidienne.

Pour qui? Pour quoi?

Pour qui?

La sophrologie ne demande aucune aptitude particulière, ni matériel spécifique. Elle peut donc être pratiquée facilement par tous, de 6 ans à 99 ans.

En quoi, elle peut vous aider?

Anti-stress puissant, la sophrologie améliore la mémoire, la concentration et le sommeil. Elle diminue l'anxiété et peut vous aider dans la préparation des examens, un entretien, un acte médical, etc.

La sophrologie peut vous aider dans toutes les situations de la vie dans lesquelles vous pouvez éprouver une gêne.

Sophrologie et relaxation, quelle différence?

La sophrologie:

Elle prend le corps comme support pour un travail spécifique. La sophrologie a pour postulat de suspendre momentanément le jugement pour demeurer dans l'instant présent, en toute bienveillance.

Enfin, la sophrologie constitue un entraînement de la conscience à observer le corps, le monde et elle-même.

La relaxation:

C'est dénouer les crispations du corps, être dans un état de relâchement musculaire.

Mais la relaxation, c'est également le lâcher-prise et l'oubli de soi.

Par conséquent, la relaxation laisse rapidement place à l'assoupissement.

Il existe plusieurs méthodes de relaxation comme la méthode du Dr Vittoz, de J.H Schultz: « Le training autogène » ou encore, la relaxation neuromusculaire du Dr Jacobson.

Sophrologie-relaxation, « l'union sacrée »:

La relaxation permet d'accéder à une détente, un relâchement, qui laisse le champ libre à la conscience pour noter tout ce qui se passe en nous.

Le but de la sophrologie implique de relâcher les crispations, en état de relaxation, afin de laisser émerger les ressentis présents.

Se connaître, se reconnaître, entendre les messages de notre corps sont les matériaux de base sur lesquels se fonde l'entraînement sophrologique.

**Cette année,
prenez une nouvelle résolution!**

Etre Zen.

L'association propose des séances collectives. Vous pouvez vous y inscrire toute l'année car sans engagement annuel.

So Zen Relax

L'alliance de la sophrologie et la relaxation.

Pour favoriser le lâcher-prise, la détente. Des exercices variés vous aideront à mieux vous connaître et être à l'écoute de votre corps, vivre l'instant présent sans jugement et en toute bienveillance.