

# Voyage sophrologique®

Le concept de Voyage sophrologique® est une manière de faire de la sophrologie non pas à partir d'une pathologie, d'un problème ou d'une préoccupation, mais d'un thème.

Ce peut être une partie du corps - le ventre, le dos... - , un cadre - la montagne, la mer... -, une odeur - lavande, citron... - , un acte - manger, dormir... - et bien d'autres thèmes.

C'est bien plus qu'une simple séance, c'est un travail plus large autour du thème choisi, qui nous permet de remettre la sophrologie au cœur du quotidien, en toute chose, pour toute situation.

N'hésitez pas à tester cette autre manière d'aborder la sophrologie !

## Quel matériel ?

Aucun matériel spécifique n'est nécessaire.

Habillez-vous pour être à l'aise : éviter les jeans ultra serrés ou les foulards autour du cou par exemple.

Nous vous proposons un sol d'épais tatamis.

Nous vous proposons également des foulards et paréos pour vous couvrir en cas de baisse de température. Bien entendu vous pouvez apporter votre propre petite couverture polaire, foulard, etc.

## Quand ? À 11h30 les samedis :

16 septembre 2017	14 octobre 2017	25 novembre 2017
16 décembre 2017	20 janvier 2018	17 février 2018
17 mars 2018	21 avril 2018	19 mai 2018
16 juin 2018		

## Où

Carreau du Temple - salle du Pou volant (sous-sol)  
2 rue Perrée - 75003 Paris



La salle est accessible en fauteuil par les ascenseurs situés dans le Carreau du Temple.

L'accès se fait accompagné par un agent d'accueil ou de sécurité incendie.

Des toilettes adaptées sont accessibles au niveau des salles.

## Comment y arriver

Coordonnées **GPS** : 48°51'50.9"N 2°21'45.4"E

## Métro

**République** (lignes 3 kaki , 5 orange, 8 violette, 9 vert pomme, 11 marron), **Temple** (ligne 3 kaki), Arts-et-Métiers (ligne 3 kaki, 11 marron), **Filles du Calvaire** (ligne 8 violette)

## Bus

**20 orange**, arrêt "Mairie du 3e, Square du Temple, Carreau du Temple" ou "Jean-Pierre Timbaud"

**75 jaune**, arrêt "Mairie du 3e, Square du Temple, Carreau du Temple"

**65 verte**, "arrêt Jean-Pierre Timbaud"

**96 beige**, "Oberkampf, Filles du Calvaire"

## Vélib, Vélo et deux roues

**Vélib** : 10 rue Perrée, 75003 Paris, station n° 3006

**Deux roues** : 7 rue Perrée, juste devant le square.

## Combien

**Adhésion annuelle** septembre 2017 - août 2018 obligatoire, inclut l'assurance : **26 €**

Voyage sophrologique, par **séance** : **34 €**

**Trois trimestres** (septembre 2017-Juin 2018) : **300 €**

# Voyage sophrologique® au Carreau du Temple



2 rue Perrée - 75003 Paris

**Samedi, tous les mois**  
**du 16 septembre 2017**  
**au 16 juin 2018**

Rififi.net

CarreauDuTemple@rififi.net

## Qu'est-ce que la sophrologie

La sophrologie est une méthode qui permet de trouver son équilibre corps esprit.

Elle travaille avec les ressources du patient.

Elle ne travaille qu'avec le positif.

Elle vise à l'autonomie.

Il n'y a ni jugement, ni analyse.

Tout est fait avec bienveillance.

Aucune suggestion n'est issue de la sophrologue.

La sophrologie est une technique qui permet de s'occuper de son corps par son mental.

Elle permet une autonomie dans cette gestion de la conscience.

C'est une détente guidée qui permet à son corps de se relaxer, de se ressourcer.

Elle permet ensuite de pouvoir faire face et s'adapter aux événements de la vie de manière plus sereine.

Pendant une séance de sophrologie vous êtes toujours en état de conscience, libre de faire ce que vous voulez.

## La dimension spirituelle

Au-delà de l'utilisation des bénéfices de la sophrologie dans le cadre des soucis quotidiens, elle permet, si on le désire, de travailler, et d'augmenter sa spiritualité personnelle<sup>1</sup>

La sophrologie permet de révéler et développer sa propre personnalité, sa propre philosophie et ses valeurs personnelles, sans injonction extérieure.

## Il n'y a aucune manipulation, ni physique, ni mentale.

## Comment fonctionne la sophrologie

Ce qui est primordial est le ici et maintenant.

On se se préoccupe pas du pourquoi votre problème est là mais du comment vous en débarrasser.

Votre travail personnel, entre deux séances, vous permet, par la répétition, d'intégrer le travail de votre corps par votre esprit, et vice-versa.

C'est la répétition qui amène l'intégration, dans le corps et l'esprit, des nouvelles instructions positives.

La sophrologue vous accompagne dans votre changement, elle ne vous le dicte pas. Elle le fait toujours avec bienveillance, sans jugement, sans analyse.

Au fur et à mesure, vous apprenez à changer, seul, et de manière autonome, la manière d'aborder les situations qui vous sont problématiques.

## La sophrologie, pour qui ?

Qui peut tirer parti de la sophrologie ?

En séance individuelle ou collective, Chacun peut tirer parti de la sophrologie.

Voici quelques domaines où la sophrologie peut intervenir, seule ou en collaboration avec d'autres méthodes, d'autres praticiens, des médecins :

- Stress, anxiété, phobie
- Sommeil, repos, détente, calme
- Dépendance, addiction, confiance en soi
- Concentration, mémoire, examen, trac
- Douleur, émotion, deuil
- Sport, objectif à atteindre, grossesse

## La sophrologie, pour quoi ?

### Quelle aide peut apporter la sophrologie ?

Dans quel cas peut-on envisager d'améliorer son bien-être grâce à la sophrologie ?

En général connue pour "gérer son stress", la sophrologie est bien plus que cela.

La sophrologie est une méthode qui permet de surmonter les petits maux quotidiens et les coups durs de la vie.

La sophrologie est une technique codifiée, puisant sa source en Orient et en Occident.

La sophrologie, pour vivre mieux, éliminer le mauvais stress, l'anxiété, l'angoisse.

Pour mieux dormir, se détendre, avoir confiance en soi.

Pour se débarrasser de problèmes plus précis : phobies, addiction, acouphènes, douleur, sciatique, mal de dos, migraines, maux de tête, maux de ventre, troubles sexuels, stress post-traumatique.

Pour retrouver la concentration, la mémoire.

Pour que se passent bien tous les stades de la grossesse, l'accouchement, la vie nouvelle avec bébé.

Pour se débarrasser de son trac, prendre de l'assurance, passer un examen, avant une intervention en public.

Pour aider à une rééducation, augmenter ses performances sportives.

<sup>1</sup> La spiritualité n'a strictement rien à voir avec une quelconque religion.