

Tous les
chemins de la
Sophrologie

Séances en groupes :

Lundi :

18h15 - 19h15 : pour tous
19h20 - 20h20 : pour tous

Mercredi :

11h - 12h
12h15 - 13h15 : pour tous

TARIF

175 € l'année + 15 € d'adhésion

Ateliers:

Mercredi: 11h00-12h00

Septembre à Décembre

Renforcer sa mémoire.

Janvier à Mars.

Sophrologie & sommeil

Mars à Juin

Sophrologie et vitalité

TARIF

65 € par cycle + 15 € d'adhésion

Intervenant

Lionel Moal

sophrologue
Membre de SOFROCAY
Académie internationale de
Sophrologie Caycédiennne

06.65.22.46.47.

Site :

sophrologuerennesmoal.wordpress.com

[facebook.com/
Sophrologie à Rennes : L.Moal](https://www.facebook.com/Sophrologie%20%C3%A0%20Rennes%3A%20L.Moal)

Maison de quartier
STE THERESE

14 rue Jean Boucher
35200 Rennes

<http://www.mqst.org/>
Tél : 02.99.22.24.44.

*La responsabilité est
l'exercice suprême de la
liberté*

Tous les chemins de
la Sophrologie

*Maison de quartier
STE THERESE
Saison 2020-2021*

Lionel Moal
Sophrologue



Pour quelle demande ?

- Drainage du stress
- Conscience corps esprit pour plus d'harmonie
- Régulation du sommeil
- Gestion des émotions
- Amélioration de la mémoire totale

Connaître la Sophrologie, approfondir la conscience de soi

La sophrologie est un art de vivre vers une plus grande harmonie du corps et de l'esprit. Les séances que je vous propose abordent les 12 niveaux qui composent le métier.

La sophrologie est une discipline visant à améliorer notre qualité de vie. Elle nous apprend à faire des choix en cohérence avec nos valeurs, nos capacités insoupçonnées ou endormies. Là où nous mettons de la conscience, nous mettons de la dynamique. Il est question ici d'une sophrologie pragmatique, efficace, fidèle aux fondements de son créateur, le neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

*La responsabilité est
l'exercice suprême de
la liberté*

- Apaisement des symptômes
- Développement de la confiance en soi
- Gestion de la douleur
- Entraînement de la mémoire positive (dépressions, traumatismes...)
- Projection future (projet avec le corps)
- Stimulation cellulaire
- Renforcement des bienfaits d'une cure
- Amélioration de la vitalité



Le bénéfice des séances

Un phrasé simple dont nous nous approprions les termes pendant la guidance va permettre à notre conscience d'émerger, et ainsi nous ramener à une présence à notre être : corps, pensées, émotions, sentiments.

Ensuite, nous apprenons à vivre chaque perception de nous-mêmes comme une première fois. Ce « comme si c'était la première fois » est l'art du non-jugement qui va faire reculer peu à peu nos croyances limitantes.

Et c'est par des entraînements réguliers, un engagement de soi à soi, qu'il est possible de « reconfigurer » notre propre vie, surmonter les blocages pour décider de ce qui est bon pour nous.

(Le sophrologue n'est pas un médecin. Il ne remet en cause ni diagnostic médical, ni prescription. Sa responsabilité professionnelle se limite à un accompagnement des personnes vers elles-mêmes.)