

Tous les
chemins de la
Sophrologie

Séances en groupe :
Pour tous

Lundi :

18h15 - 19h15

19h15 - 20h15

20h15 - 21h15

Mercredi :

12h15 - 13h15

TARIF

175€ l'année + 20€ d'adhésion

Ateliers:

Sur demande.

**Sophrologie & renforcement
des capacités d'apprentissage**

Sophrologie & sommeil

Sophrologie & vitalité

Sophrologie & douleur

Intervenant

Lionel Moal

Sophrologue Caycédien

Formateur à l' Ecole de Sophrologie
Caycédienne de Rennes

06.65.22.46.47.

sophrologuerennesmoal.wordpress.com

*Maison de quartier
de Sainte-Thérèse*

14 rue Jean Boucher

35000 Rennes

www.mqst.org

Tél : 02.99.22.24.44.

contact@mqst.org



Tous les chemins de
la Sophrologie

**Maison de quartier
de Sainte-Thérèse**

Saison 2021-2022

Lionel Moal
Sophrologue Caycédien



Connaître la Sophrologie, approfondir la conscience de soi

La **sophrologie caycédienne**, c'est-à-dire l'originelle et l'évolutive, consiste en un entraînement personnel basé sur des techniques d'activation du corps et de l'esprit pour les mettre en harmonie. Le but est de renforcer une conscience sereine de façon durable. La pratique régulière permet de dévoiler nos potentialités. La sophrologie participe activement à la gestion du stress et des émotions négatives. Il est question ici d'une sophrologie pragmatique, efficace, fidèle aux fondements de son créateur, le neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

Les séances que je vous propose abordent les 12 niveaux qui composent la méthode.

Pour quelles attentes ?

- Drainage du stress
- Régulation du sommeil
- Gestion des émotions
- Amélioration de la mémoire globale
- Harmonisation corps-esprit
- Développement personnel

*Je prends soin de mon
corps, mon corps
prend soin de moi.*

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



Le déroulement des séances

Un phrasé simple du sophrologue, dont nous nous approprions les termes va permettre à notre conscience d'émerger, et ainsi nous ramener à une présence à notre être tout entier : corps, pensées, émotions, sentiments, valeurs.

Nous apprenons à vivre chaque perception de nous-même comme une première fois. Ce « comme si c'était la première fois » est un art du non-jugement qui va faire reculer peu à peu nos limitations.

Et c'est par des entraînements réguliers, un engagement de soi à soi, qu'il est possible de « reconfigurer » notre propre vie, conquérir notre quotidien 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.)