

Notre sophrologue :

Michèle Letellier est Sophrologue diplômée de l'Institut de Sophrologie de Rennes et de la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (Formation de Niveau III inscrite au Répertoire National de la Certification Professionnelle).

Elle anime des cours de groupe pour tous publics : enfants, adolescents et adultes.

Elle a étendu sa formation générale à des domaines plus précis et s'est spécialisée dans :

- les problèmes de stress,
- les problèmes de sommeil,
- la gestion des émotions,
- la gestion de la douleur,
- la préparation mentale des sportifs,
- la préparation à la parentalité,
- l'enfance et l'adolescence.

Enseignante depuis plus de vingt ans, elle s'intéresse aussi aux questions de l'apprentissage et des difficultés de concentration.

Avec l'Association



Tél : 06 15 64 67 47 / 06 10 65 66 10

sophrosaintjames@outlook.fr



Sentir, s'ouvrir,
grandir, s'épanouir...

2ème mercredi du mois 16h-17h (Ados)

1ère séance + information 11 janvier 2017 à 16h

Vendredi 19h15-20h15 (Adultes)

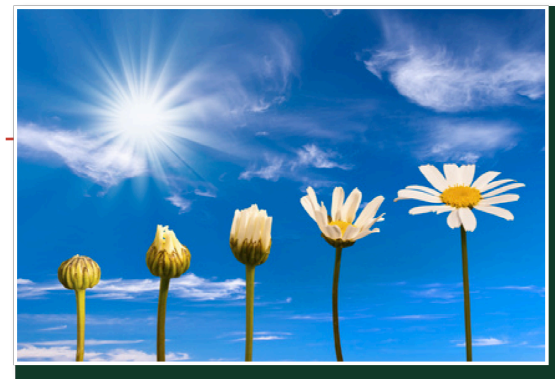
A partir du 20 janvier 2017

Dernier dimanche du mois :

10h-12h : Parents-enfants

**Pépinière d'Entreprise
Salle de danse, 1er étage
50240 Saint-James**

Sophrologie à Saint-James !



«C'est décidé,

je m'occupe de moi...»

Nouveau en 2017

Cours de sophrologie :
adultes
adolescents
ateliers parents-enfants.

LA SOPHROLOGIE QU'EST-CE QUE C'EST ?

La sophrologie a été créée en 1960 par le professeur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre, pour aider à soulager les souffrances des malades. Elle s'est développée dans un premier temps dans le milieu médical puis, quelques années plus tard, l'utilisation de la sophrologie dans les milieux du sport de haute compétition par Raymond Abrezol a amené le professeur Caycedo à élargir la sophrologie à de nouveaux domaines.

Aujourd'hui, elle est ainsi mise au service de toute personne désireuse de trouver de nouvelles ressources en elle-même et d'améliorer sa qualité de vie. Elle associe des techniques de relaxation occidentale et de méditation orientale adaptées.

La sophrologie propose, entre autres, des exercices de respiration, des mouvements simples et facilement reproductibles et des visualisations. L'entraînement se fait assis ou debout dans une tenue ordinaire et confortable.

LA SOPHROLOGIE POUR QUI ?

La sophrologie peut être pratiquée par les plus petits dès 6 ans, les adolescents, les adultes et les seniors.

Les techniques utilisées pendant les séances sont douces, simples et ne nécessitent aucune capacité particulière.

Les participants sont invités à être attentifs à leurs ressentis et donc à adapter les séances à leur réalité du moment, à leur confort personnel.

LES ENFANTS :

Des activités ludiques, proposées aux enfants (et à leurs parents) peuvent comporter des exercices plus toniques.

La sophrologie favorise leur développement et les aide à retrouver confiance en eux, gérer leurs émotions, le stress scolaire, apprendre à se concentrer pour mieux comprendre et mémoriser, se libérer des colères, se calmer, évacuer les peurs, se sécuriser, stimuler leur créativité, trouver un sommeil apaisé, plus d'autonomie, prendre leur place dans leur famille et à l'école.

LA SOPHROLOGIE POUR QUOI ?

La sophrologie permet à chacun de développer ses potentiels, de trouver en lui les ressources nécessaires pour faire face à des situations difficiles : stress, anxiété, timidité, changement de vie, perte de confiance en soi, problèmes de sommeil, de concentration, examens, compétitions sportives, accouchement, ...

Elle vise un mieux-être physique et mental, l'harmonie entre corps et esprit, une meilleure capacité de lâcher-prise et de reconnaissance de ce qui est bon pour soi.

La sophrologie est un outil précieux et unique.

Chaque personne fait sa propre expérience et son apprentissage personnel afin d'atteindre une meilleure connaissance d'elle-même, de ses forces, de ses capacités mais aussi de ses limites.

La pratique de la sophrologie permet une conscience de soi, de sa relation aux autres et au monde plus juste.

Elle se travaille régulièrement, en groupe ou en individuel et les outils acquis lors des séances sont ensuite réutilisables à l'infini, au quotidien, en toute autonomie.