

## ATELIERS SOPHROLOGIE BENEVOLES RCAB

Bonjour à tous,

Je m'appelle Nathalie BOUTRAND, je suis éducatrice spécialisée et en 2018 j'ai décidé de commencer à me former à la Sophrologie.

Je termine actuellement ma formation à l'Ecole Française de Sophrologie de Montpellier\* créée par Monsieur Norbert Cassini\*.

Dans le cadre de cette formation et de la future validation de mon diplôme, je dois effectuer un stage qui consiste à animer un atelier de sophrologie de groupe sur la thématique de "*L'équilibre général*" à raison d'1H30 par semaine pendant 2 mois.

Le RCAB a été intéressé par ma demande de stage, c'est pourquoi,

Nous proposons aux bénévoles RCAB qui le souhaitent :

### **8 SEANCES DE SOPHROLOGIE GRATUITES, EN GROUPE** **Thème : Equilibre Général\***

**LES SAMEDIS MATIN de 10H 00 à 11H30 au RCAB**  
**MOIS D'OCTOBRE ET NOVEMBRE 2020**

Selon les exigences de l'école, afin que mon stage puisse être évalué et mon diplôme validé, le groupe doit être composé de **8 à 14 personne** et je vous demanderai :

- votre accord pour enregistrer les séances (audio et à des fins d'évaluation uniquement)
- de vous engager à participer à toutes les séances (dans la mesure du possible)

### **L'expérience vous tente ?**

Si oui, vous pouvez vous inscrire par retour de mail au RCAB en indiquant vos **Nom, Prénoms, Adresse Mail et Téléphone.**

**Le nombre de place est limité et les inscriptions seront closes le 12 septembre.**

### **Qu'est ce que la Sophrologie ?**

Vous trouverez ci-dessous une brève description de la sophrologie et de ses modalités de pratique. Pour en savoir plus sur l'orientation de ma formation n'hésitez pas à parcourir le site internet de l'école ou les travaux de Mr Cassini.

Je reste à votre disposition si vous avez des questions particulières : [nathalieboutrand@hotmail.fr](mailto:nathalieboutrand@hotmail.fr)

**Merci de votre attention , bonne lecture et bel été à tous !**

## ATELIERS SOPHROLOGIE BENEVOLES RCAB



### QU'EST CE QUE LA SOPHROLOGIE ? ("En bref ...") ?

De façon générale, la sophrologie est une pratique qui vise à :

- développer l'harmonie entre le corps et le mental
- aller vers une meilleure connaissance de soi
- mieux mobiliser ses ressources

### QUELS SONT LES PRINCIPAUX THEMES ET SECTEURS DE PRATIQUE DE LA SOPHROLOGIE ?

Stress, Confiance en soi, Epanouissement personnel, Sport, Santé, Enseignement, Apprentissage ...

### COMMENT SE DERoule UNE SEANCE DE SOPHROLOGIE ?

- Les séances comprennent un temps d'accueil, un temps de pratique et un temps d'échanges.
- Le sophrologue propose et anime des exercices en lien avec les besoins du groupe ou de la personne accompagnée.
- Les exercices se pratiquent le plus souvent en position assise, parfois debout ou allongée.
- Aucune tenue vestimentaire particulière n'est nécessaire ("*Venez comme vous êtes ! ...*")
- Les personnes sont actrices de leur pratique.
- Le respect mutuel, la bienveillance, l'absence de jugement et la confidentialité participent au bien être de tous et du groupe.

### **ZOOM "EQUILIBRE GENERAL" THEME DES ATELIERS BENEVOLES RCAB**

Travailler sur son \*équilibre général consistera notamment à explorer, redécouvrir **notre vitalité, nos capacités de respiration, d'écoute du corps et de détente.**

Nous expérimentons des pratiques et des techniques avec l'intention de développer ces capacités dans notre vie quotidienne.

