

Jours et horaires des séances collectives

Séances hebdomadaires
hors vacances scolaires.

Lundi : 19h15 à 20h15.
(débutants et habitués)

Mardi : 19h15 à 20h15.
(débutants et habitués)

Mercredi : 19h30 à 20h15.
(habitués uniquement)

Vendredi : 12h30 à 13h30
(débutants et habitués)

Le premier vendredi du mois
à 20h00
séance

« Au cœur de l'instant »

Séance basée exclusivement sur la conscience corporelle, au travers de mouvements corporels, de la respiration et du relâchement du corps.

Ces séances « au cœur de l'instant » nous aident à réduire considérablement l'activité de notre mental, en portant toute notre attention sur les sensations corporelles, dans l'accueil de ce qui EST au cœur de l'instant.



Pascal VÉTELÉ

Sophrologue

Membre adhérent de la
Fédération Française De Sophrologie.

Consultant en relations humaines.

Centre de relation d'aide
Sophro-Maine.

28 rue Raoul PONCHON
49100 ANGERS

Tél : 02 41 73 32 94

Mobile : 06 87 46 50 22

E mail : sophromaine@free.fr

Site : www.sophro-maine.fr

Siret : 48309990900010

Ne pas jeter sur la voie publique

Sophrologie

L'éveil de la conscience.



*De la conscience du corps
à la présence de l'être.*

« Le véritable voyage, ce ne serait pas d'aller vers d'autres paysages, mais d'avoir d'autres yeux. »

Marcel Proust

Qu'est-ce que la Sophrologie ?

Comme le dit la devise de la sophrologie: « Afin que la conscience soit connue », la sophrologie est un chemin d'éveil de la conscience, partant généralement d'un état de mal-être, pour arriver à rester dans un état d'équilibre physique, émotionnel et mental. Mais pour cela, il faut d'abord comprendre et accepter que nous sommes les acteurs de notre souffrance. À partir de cette prise de conscience, les changements deviennent alors possibles, passant de la position d'être une victime de la vie à une position de devenir acteur de notre existence.

Les étapes du changement:

Le premier degré : La sensorialité.

Le schéma corporel comme réalité vécue. Grâce aux différents exercices dynamiques nous retrouvons les sensations corporelles.

Le deuxième degré : Connaître et accepter son corps.

Affiner la sensorialité et visualisation de son propre corps qui devient objet de concentration.

Le troisième degré : Méditation.

Approche occidentale de la méditation Zen. Ouverture vers une dimension spirituelle.

Ces trois premiers degrés font partis du cycle réductif, visant à réduire le négatif. Ensuite la conscience peut continuer à s'éveiller.

Le quatrième degré : Bienvenue chez Soi

Ouverture de la conscience à ses propres valeurs existentielles depuis la liberté à l'universalité. Se relier au monde extérieur tout en restant relié à notre monde intérieur. Avoir un regard neuf sur le monde, savoir le regarder comme si c'était la première fois !

Objectifs :

Vivre dans l'équilibre corps/esprit. En tant qu'être :

Tranquille - Joyeux

Paisible - silencieux

Techniques :

La relaxation statique.

La relaxation dynamique.

La pensée positive.

La visualisation.

Le travail sur la sensorialité.

La respiration complète.

Applications :

Se détendre.

Préparation aux examens.

Compétitions sportives.

Confiance en soi.

Améliorer la qualité du sommeil.

Favoriser la digestion.

Émotivité.

Etc...

Tarifs :

Bienvenue à la carte cezam -10%*

Tarifs étudiants -10%*

Séance individuelle : 35 €

Forfait individuel 5 séances : 165 €

Forfait individuel 10 séances : 290 €

Cours collectifs : 15 € à la séance

Maximum 8 personnes

Forfait bi-annuel 15 séances : 180 €

Forfait annuel de 30 séances : 290 €

Au cœur de l'instant : 10€ la séance

*Hors forfaits individuels déjà existant

*Une séance découverte GRATUITE
(séance collective)*

Séance individuelle tous les jours sur rendez-vous.

Sophrologue, diplômé
de l'Institut Thierry Loussouarn
de La Roche sur Yon.