

BULLETIN D'INSCRIPTION

à envoyer (ou déposer) à :
Sophr'Oh!
Maison des Associations
2 bis place de Touraine
78000 Versailles

Nom, prénom :

Adresse :

Mail :

Tel :

Je souhaite m'inscrire au(x) stage(s) suivant(s) :

**Apprendre à gérer le stress 90 €
pour développer son bien-être**

- Montreuil-Vauban, du 28/09/17 au 07/12/17
- Clagny-Glatigny, du 30/09/17 au 23/12/17

Mieux dormir pour mieux profiter de la vie 90 €

- Montreuil-Vauban, du 21/12/17 au 29/03/18
- Clagny-Glatigny, du 13/01/18 au 07/04/18

S'entraîner à positiver au quotidien 90 €

- Montreuil-Vauban, du 05/04/18 au 21/06/18
- Clagny-Glatigny, du 14/04/18 au 23/06/18

Rendez-vous SPECIAUX (offerts aux adhérents) :

- Déc.2017 : initiation naturopathie et réflexologie
- Mars 2018 : découverte d'un atelier d'art thérapie
- Juin 2018 : le pouvoir régénérant des arbres

+ Adhésion annuelle à l'association 10 €

Règlement TOTAL : €

Possibilité de faire autant de chèques que de stages
(encaissement le 1^{er} jour du stage)

Les séances ont lieu en

Maisons de Quartier :

Sur **MONTREUIL-VAUBAN**

Les jeudis, 19h-20h30

76 rue Champ Lagarde
78000 Versailles

Sur **CLAGNY-GLATIGNY**

Les samedis, 11h-12h30

Maison de la famille
14 rue du Parc de Clagny
78000 Versailles

Les stages sont animés par :

Karina Sonzogni-Jourdan

Sophrologue

*Membre de la Chambre Syndicale
de Sophrologie*

07 68 81 65 70

contact@sophrologie-78.com

www.sophrologie-78.com



@sophrOh

Association

Sophr'Oh!

Séances collectives de sophrologie



Stages thématiques 2017-2018

Inscrivez-vous !



VERSAILLES

LA SOPHROLOGIE

En s'inspirant de nombreuses pratiques (méditation, zen, relaxation, yoga, hypnose, auto-suggestion...), la sophrologie a été créée dans les années 1960 par le Professeur Caycedo, neuropsychiatre.

C'est une **technique d'entraînement du corps et de l'esprit, accessible à tous les âges, facile à pratiquer**, qui permet de développer la conscience de soi (corps, émotions, besoins...) et d'améliorer ses capacités.

3 stages thématiques 2017-2018

Avec des exercices de respiration, de relâchement musculaire et de visualisation positive, je vous accompagne sur 3 stages thématiques tout au long de l'année, animés en maisons de quartier.

Chaque stage comporte 9 séances et vous transmettra des techniques simples pour améliorer votre bien-être au quotidien.

Au plaisir de vous y rencontrer bientôt !

Karina Sonzogni-Jourdan

Détails pratiques

Pour les séances, prévoir des vêtements confortables et un tapis de sol.

Chaque stage peut accueillir de 4 à 12 participants.

Pas de séances pendant les vacances scolaires ni les jours fériés.

Apprendre à gérer le stress pour développer son bien-être

9 séances (4^{ème} trimestre 2017)

La vie quotidienne impose de nombreuses contraintes (professionnelles, familiales, domestiques...). Il peut arriver de se sentir envahi(e) au quotidien par cette tension nerveuse. Ce stage est dédié à l'évacuation du stress et des tensions, pour apprendre à respirer (au sens propre et figuré), prendre du recul et reprendre confiance dans ses ressources.

Montreuil-Vauban (jeudi 19h-20h30) : 28 septembre, 5-12 et 19 octobre, 9-16-23 et 30 novembre, 7 déc.
Clagny Glatigny (samedi 11h-12h30) : 30 septembre, 7-14 et 21 octobre, 18 et 25 novembre, 2-9 et 23 déc.

Mieux dormir pour mieux profiter de la vie

9 séances (1^{er} trimestre 2018)

Une bonne journée commence après une nuit de *bon sommeil*.

Vous avez du mal à vous endormir, vos nuits sont hachées ou votre réveil trop matinal ? Au cours de ce stage, vous vous entraînerez à calmer votre « mental », évacuer les contrariétés, relâcher votre corps et mettre en place un scénario de sommeil réparateur pour démarrer vos futures journées du bon pied !

Montreuil-Vauban (jeudi 19h-20h30) : 21 décembre 2017, 11 et 18 janvier, 1^{er}-8 et 15 février, 8-15 et 29 mars
Clagny Glatigny (samedi 11h-12h30) : 13 et 20 janvier, 3-10 et 17 février, 10-17 et 31 mars, 7 avril

S'entraîner à positiver au quotidien

9 séances (2^{ème} trimestre 2018)

« La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie » (Sénèque)
Adopter une pensée positive au quotidien serait bon pour la santé ! Ce stage propose de stimuler en vous l'équilibre, la joie, la capacité à lâcher-prise... bref, d'apprendre le « tri sélectif » mental pour construire un quotidien plus épanoui.

Montreuil-Vauban (jeudi 19h-20h30) : 5 et 12 avril, 3-17-24 et 31 mai, 7, 14 et 21 juin
Clagny Glatigny (samedi 11h-12h30) : 14 avril, 5-12-19 et 26 mai, 2-9-16 et 23 juin

...et 3 **RENDEZ-VOUS spéciaux** offerts aux adhérents ! (dates à confirmer)

Déc. 2017 : Initiation à la **naturopathie** et à la **réflexologie** : quelle aide pour le bien-être au quotidien ?
Mars 2018 : Expérimentation d'un atelier **d'Art thérapie** : expression de soi via la **terre d'argile**
Juin 2018 : **Rétablir l'harmonie au contact des arbres** : parcours guidé au sein de l'arboretum de Chevreloup