

BULLETIN D'INSCRIPTION

à envoyer à :
Sophr'Oh!
8 route de la Popinerie
78320 Levis-Saint-Nom

Nom, prénom :

Adresse :

Mail :

Tel :

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

CLAGNY-GLATIGNY (Versailles) 90 € /stage

- 1^{er} stage (28/09/19 au 21/12/19)
- 2^{ème} stage (18/01/20 au 04/04/20)
- 3^{ème} stage (à confirmer)

LEVIS-SAINT-NOM 100 € /stage

- 1^{er} stage (23/09/19 au 16/12/19)
- 2^{ème} stage (13/01/20 au 30/03/20)
- 3^{ème} stage (20/04/20 au 29/06/20)

+ Adhésion annuelle à l'association : 10 €

Règlement TOTAL* : €

*Encaissement le 1^{er} jour du stage, sauf demande particulière.

Les séances sur VERSAILLES

Maison de Quartier **Clagny-Glatigny**
Salle Paysager (2^{ème} étage)

Le samedi, 11h-12h30

14 rue du Parc de Clagny
78000 Versailles

Les séances sur LEVIS-SAINT-NOM

Salle **Girouard**

Le Lundi, 19h-20h30

Place Yvon Esnault
78320 Levis-Saint-Nom

Les stages sont animés par :

Karina Sonzogni

Sophrologue

06 01 44 40 10

sophr78@gmail.com



@sophrOh

www.sophrologie-78.com

Association

Sophr'Oh!

Sophrologie en petit groupe



Stages 2019-2020

Inscrivez-vous
aux SEANCES DECOUVERTE
de septembre 2019



VERSAILLES



LEVIS-
SAINT-NOM

LA SOPHROLOGIE

Qu'est-ce que c'est ?

S'inspirant du yoga, de l'hypnose et du zen, la sophrologie a été créée dans les années 1960 par un neuropsychiatre soucieux d'apporter du mieux-être à ses patients.

C'est un ensemble de **pratiques d'entraînement du corps et de l'esprit**, qui permettent de développer sa qualité de présence et d'attention, la conscience de son corps et de ses ressources (physiques et mentales).

Les principaux effets d'une pratique régulière ? Moins de tensions physiques, un esprit plus clair et plus de confiance dans ses capacités d'adaptation aux aléas du quotidien.



La sophrologie, pour qui ?

La sophrologie est **facile à pratiquer** et s'adresse **à tous les âges**, avec des possibilités d'adaptation des exercices en fonction des contraintes physiques de chacun.

Détails pratiques

Chaque séance comporte une phase d'exercices de **relâchement musculaire et de respiration**, suivie d'un temps de **visualisation** (activation d'images positives guidée par la voix) en position assise ou allongée. La séance se finit par un temps d'expression des sensations et ressentis de chacun.

Pour les séances, vous avez besoin de vêtements confortables et éventuellement d'un tapis de sol.

Les groupes sont limités à 12 participants pour encourager la convivialité, les échanges et la rencontre.

Les séances s'interrompent pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

4 SEANCES DECOUVERTE

Septembre 2019 (sur inscription)

Versailles, Clagny-Glatigny :

Samedi 14 ou 21 sept. 2019, 11h-12h30

Levis-Saint-Nom :

Lundi 9 ou 16 sept. 2019, 19h-20h30

Trois « stages » 2019-2020

Un stage de sophrologie dure un trimestre, soit **9 ou 10 séances**. Chaque stage est unique, construit et adapté en fonction des besoins des participants.



*Un temps calme, pour soi,
à l'écoute du corps,
dans l'accueil des sensations
présentes.*