

SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE et PENSEE POSITIVE

COURS EN PETITS GROUPE



MODULE 1 : Gestion du stress et des émotions négatives.

- Gérer son stress et ses émotions négatives.
- Porter un regard positif sur toutes choses (soi, les autres, la vie).
- Mordre de plus en plus joyeusement à la vie.

DEBUT DU COURS

**Lundi 6 février 2012
à 18h30 (ou 19h).**

**Un voyage superbe au pays du sourire et de la
paix intérieure**

QUELQUES MOTS SUR LA SOPHROLOGIE

Avant toutes choses, commencer de la sophrologie, *c'est commencer une grande histoire d'amour*. D'abord avec soi-même puis avec les autres et enfin avec tout ce qui nous entoure dans l'univers. On veut le meilleur pour soi, pour les siens et pour les autres, on veut développer en soi un maximum de potentialités, de créativité et d'énergie vitale. On apprend à capter dans la vie tout ce qu'elle nous apporte de positif, tout ce qu'elle nous apporte d'enseignements.

Faire de la sophrologie est un plaisir qui se savoure joyeusement mais aussi lentement en prenant le temps de prendre le temps de vivre le moment présent.

C'est un apprentissage qui se fait *tout en douceur et en profondeur*, pour se faire plaisir, pour avancer sur le chemin de l'harmonie. Et tout en lenteur aussi, pour prendre le temps de savourer pleinement son corps et son esprit dans le bien être. Tout en sophrologie est axé sur le lâcher prise, la souplesse et l'ouverture. Car c'est le lâcher prise qui apporte la puissance. Lorsqu'il y a tension, le déséquilibre est à la porte. Lorsqu'il y a tension, la force intérieure est sur le point de se bloquer, l'énergie vitale est sur le point de ne plus bien circuler.

Et c'est aussi un apprentissage d'une grande puissance. Car c'est un apprentissage qui transforme profondément en positif. Chaque séance est une matrice de transformation : on en sort toujours plus grand, plus large et plus fort, plus serein et plus épanoui.

Faire de la sophrologie, c'est enfin s'amuser à *faire de nouvelles expériences, pénétrer avec curiosité dans de nouvelles dimensions*. Pénétrer dans le mystère de notre corps, de notre cerveau, de notre subconscient, de l'énergie qui nous anime et nous relie à toutes choses dans l'univers. Apprendre à en tirer le meilleur pour nous épanouir pleinement dans la vie.

Et c'est enfin développer en nous une très grande confiance dans nos capacités de capter en toutes circonstances le positif de la vie, de gérer nos émotions et de nous créer un futur positif.

Mais au-delà de tout cela, la sophrologie, c'est aussi *un « processus en marche »*. Un processus passionnant qui suscite chez celui qui la pratique, un réel désir d'avancer en s'entraînant dans les techniques apprises et en les intégrant immédiatement dans son quotidien. Car il en va en sophrologie comme en toutes choses, rien d'intéressant ne peut se faire sans entraînement personnel (N.B : vous recevrez un enregistrement .mp3 de chaque séance pour vous permettre de vous

vous entraîner chez vous). Le sophrologue est là pour donner des outils, montrer comment - et dans quels cas - on les utilise. Une fois ces outils donnés, c'est l'élève qui les travaille, se les apprivoise, se les approprie, s'en fait des outils bien à lui, bien rôdés et constamment prêts à être utilisés dans son quotidien.

PROGRAMME

Ce premier module a pour objectif d'apprendre - au travers des techniques de base de la sophrologie - à « *vivre pleinement le présent en mode positif* »... à mordre de plus en plus joyeusement à la vie, à y mordre à pleines dents à chaque instant. Car le bonheur, c'est « *maintenant* ». C'est un cours qui constitue « *un chemin d'ouverture* » et comprend des apports à la fois théoriques et pratiques en sus des séances proprement dites de sophrologie. *La pensée positive* - que ce soit sous forme d'apports théoriques, d'expérimentations nouvelles et d'outils/séances de sophrologie - y est absolument omniprésente en ce qu'elle sous-tend tous les enseignements de la sophrologie Caycédienne.

La sophrologie s'articule autour de trois grands axes : la respiration, la relaxation et la visualisation. Le premier module a, bien entendu, pour objet de vous faire intégrer ces trois axes.

Mais au-delà - et au travers même - de cet enseignement de base - il a également pour objet de vous transmettre une série d'outils destinés à développer ou renforcer en vous la capacité :

- de lâcher prise.
- de vivre votre corps et votre esprit dans le bien être.
- de gérer votre stress et vos émotions négatives.
- de vous recentrer et ré-harmoniser rapidement.
- de faire - ou refaire - aisément le « plein » de positif en vous.
- de réactiver en vous le sentiment de votre excellence.
- de développer votre connaissance de vous-même.
- de renforcer votre confiance en vous, dans les autres et dans la vie.
- de dialoguer avec votre subconscient, source inépuisable d'informations, de connaissances et de sagesse.
- d'élargir votre champ de conscience, votre vision du monde.
- De retrouver en vous la magie de l'enfance, la capacité de vivre toutes choses sans a priori ni jugements, au-delà même de toute rationalité.

RENSEIGNEMENTS D'ORDRE PRATIQUE

Nombre de cours et objectifs poursuivis : un module de base (module 1) de 10 cours hebdomadaires - de +/- 2 heures 30 - ayant pour objectif de vous faire découvrir, savourer et maîtriser - *tout en suivant constamment le fil de la pensée positive* - un ensemble de techniques de sophrologie qui vous accompagneront tout au long de votre chemin de vie. Ils ont également pour objectif de vous faire devenir votre « propre sophrologue ». c.à.d. *de vous rendre autonome* par rapport à votre bien être physique et mental.

Ceux qui souhaiteront ensuite pénétrer plus avant au cœur de la sophrologie trouveront le prolongement naturel de ce module dans un module (module 2) - également de 10 cours - ayant pour thème central : comment devenir l'artisan, le créateur de sa vie et se donner un maximum de chances de réussir ce que l'on veut dans la vie ? Comment faire de sa vie une œuvre d'art ?

Nombre de participants et participation aux frais :

- *En petit groupe de 5 participants* (minimum 4) : forfait de 350€
- *En semi-individuel de 2 à maximum 3 participants* : forfait de 400€

Horaires :

- *Les cours du soir* (seulement en petit groupe) se donnent généralement le lundi à 18h30 (ou 19 h). Le prochain MODULE 1 débutera le 6 février 2012.
- *Les cours de jour* s'organisent à la *demande*. Vous serez prévenu(e) dès que se constituera un petit groupe répondant à vos attentes, notamment au point de vue horaire.

Lieu des cours : Centre SURYA, 483, chaussée de Bruxelles à 1410 Waterloo.
Tel. 02.385.39.09 ou 0476.42.05.49. Site : www.centre-surya.be.

Françoise JALLET – BURTON
Master spécialiste en Sophrologie Caycédiennne
Maître Praticien en PNL
Tel. 02.380.84.72 ou 0477.89.33.39