

Journée d'adaptation au stress et de découverte de la sophrologie

Une journée de présentation des techniques de sophrologie dans le cadre de la gestion du stress de la vie quotidienne est organisée à Lagny Sur Marne le 27 avril 2019.

Cette journée se déroulera 35 quai du pré long, 77 400, Lagny-sur-Marne. C'est un bel endroit, en bord de Marne.

Elle sera animée par des sophrologues en fin de formation, sous la supervision de Gilles Pentecôte et Banu Gokoglan, sophrologues expérimentés et formateurs.

La sophrologie propose de nombreuses méthodes permettant de s'adapter avec plus de souplesse aux difficultés de la vie, de moins en souffrir, et enseigne différents moyens pour mieux récupérer et prendre soin de soi au mieux.

Vous emporterez de cette journée différentes techniques réellement efficaces, des documents, *un manuel avec un CD de relaxations diverses*, une bibliographie, et si vous le souhaitez, vous pourrez envisager avec l'aide individuelle d'un sophrologue, un programme d'entraînement pour les semaines suivantes.

Vous pourrez aussi y acquérir d'autres manuels et des CD de relaxation et de sophrologie.

Cette journée sera divisée en 5 ateliers, répartis de 9 heures à 17h 30 :

L'atelier 1 du début de matinée : « Mieux gérer le stress et évacuer les tensions »
Présentation de techniques de relaxation et de respirations.

L'atelier 2 de fin de matinée : « Savoir se recharger, savourer la vie, vivre l'instant présent »
Pratiques de pleine conscience.

« L'atelier » 3 du repas du midi : « Manger sereinement »
Réapprendre à profiter des pauses de nos repas : dégustation et intuition alimentaire

Atelier 4 de début d'après-midi : « Se relier à ses besoins et ses valeurs »
Redécouvertes de ses priorités et pratiques de sophrologie pour vivre en accord

Atelier 4 de fin d'après-midi : « Réinventer sa vie »
Visualisations positives et constructives sur sa vie

Trajet :

Si vous venez en voiture, il y a un petit parking dans le jardin, et on trouve de la place pour se garer aux alentours.

Vous pouvez aussi venir en transports en commun, c'est à trois stations de la gare de l'est de Paris par la ligne P (durée environ 20 mn). Il faut descendre à Lagny-Thorigny.

Normalement, c'est à 7 mn de marche, mais nous pouvons venir vous chercher à la gare.

A prévoir si possible :

Nous pourrions nous asseoir sur les chaises, mais si vous en avez un, vous pouvez venir avec votre coussin ou tabouret de méditation, + une tenue souple + une bouteille d'eau. Un petit carnet et de quoi prendre des notes pourront compléter les documents qui seront remis.

Pause déjeuner :

Nous amènerons chacun la quantité juste nécessaire pour nous, de petites quantités d'aliments divers que nous mettrons en partage, pour ceux qui le souhaitent. Nous privilégierons les découvertes pour développer dégustation et intuition alimentaire. Banu et Gilles amènerons la nappe, les verres et les assiettes.

Le coût

Nous vous proposons 50 euros pour la journée. Vous pouvez nous demander une réduction en cas de problèmes financiers.

Vous pouvez préparer votre chèque à l'ordre de "Les jardins d'Oumäï", cette journée s'effectuant dans le cadre de cette association loi 1901.

Votre réservation

Comme le nombre de place est limité, nous vous proposons de réserver votre journée avec Banu : gokoglanbanu@hotmail.com

Vous trouverez ci-dessous la fiche d'inscription :

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/12/Inscription-participants-2019.pdf>

Nous clôturerons les inscriptions le 12 avril, soit 2 semaines avant, date à laquelle nous saurons en fonction du nombre d'inscriptions, si cet événement peut se dérouler ou pas.

Pour tout autre renseignement, précision ou besoin, n'hésitez pas à joindre Banu au 06 89 28 67 75.

