

FÉDÉ INFOS

N°40

Bulletin d'information trimestriel

AVRIL 2013

Fédération Européenne De Sophrologie

WWW.federation-sophrologie.eu

feds.contact@gmail.com





Le bonbon de Thérèse

Le Sommaire

CÔTÉ FÉDÉ

- 5 L'édito
- 7 L'essentiel
- 9 L'assemblée générale

FORMATION CONTINUE

- 8 La Sophrologie et les enfants

CÔTÉ PRATIQUE

- 11 Les exercices de relaxation dynamique

28

@

feds.contact@gmail.com

CÔTÉ ADHÉRENTS

- 18 Mon expérience de Sophrologue à la Ligue contre le cancer

- 23 11 ans et déjà un peu Sophrologue

PUB

- 14 Rendez-vous méditatif
- 15 Il était une fois
- 16 Grandir en confiance
- 17 Saisir nos ressources de bouts en bouts

CÔTÉ FORMATION

- 25 Nouveautés au centre de formation Vie Énergie
- 26 Sophrologie Dynamique et sommeil
- 27 Journées de découverte

Mise en page:
Geneviève LASSORT
Relecture:
Martine DUPUY
Photos:
Francis LASSORT

Reprographie: arc-secretariat@wanadoo.fr

TRANSFORMATION - CROISSANCE

Avec le printemps l'énergie de la nature reprend son expansion dans le monde extérieur. La Fédération n'échappe pas à ce mouvement et poursuit elle aussi son déploiement : ce printemps-ci clôture un cycle de consolidation intérieure et ouvre un autre avenir.

Au départ l'énergie d'Yves Davrou, qui lui a donné naissance avec Fernando Pavia en 1983 : une fédération européenne franco-belge-espagnole donc, qu'il a accompagnée et guidée dans ses premiers pas. 20 ans plus tard, au décès d'Yves, un groupe d'irréductibles gaulois a repris le flambeau. Avec l'incroyable énergie de Geneviève Lassort, la Fédération entra dans le 21^{ème}

siècle en reprenant ses marques : nouveaux statuts, nouveau fonctionnement, arrivée sur le web, premier grand congrès des 25 ans ! La passation se fit à ce congrès de 2008, pour une dernière période de consolidation intérieure. J'ai mis ma propre énergie au service de la fédération pour poser, par écrit et en congrès, l'identité de notre courant de sophrologie : explorer les ressources de nos intelligences. Ce travail d'individuation se poursuit avec le groupe d'écriture du second livre, comme un soutien de notre croissance. Maintenant, le temps est venu de voir encore plus grand, plus haut, plus loin...

Martine DUPUY

INVITATION AU VOYAGE

Vous êtes à bord de FEDS Air lines. Les nouveaux pilotes Françoise et Edith vous souhaitent la bienvenue. L'ensemble de l'équipage (Béatrice, Laurence, Marie-Anne, Marie-Christine, Martine, Cyrille, David, Michel, Stéphane, membres du CA) est à votre disposition.

Nous ferons tout d'abord **une escale dans notre PRESENT.**

Lors de l'assemblée générale du 1^{er} mars 2013, le conseil d'administration de la fédération s'est vu en partie recomposé. Martine Dupuy (qui nous l'avait annoncé il y a un an a quitté la présidence mais reste dans le Conseil d'Administration). Suzanne Brunet a souhaité arrêter son engagement au sein du conseil d'administration (merci à elle de son aide et de sa présence active lors du congrès de 2012) et nous accueillons Cyrille Berger et Florence Binay.

Dorénavant, nous vous proposons une organisation « bicéphale » avec une co-présidence qui pour cette année est franco-belge : Edith de Wouters et Françoise Seemann.

Notre FUTUR ? Quelles destinations ?

Un catalogue d'escalas sous formes d'idées, d'envies, des projets comme par exemple communiquer davantage à l'extérieur, faire connaître notre sophrologie, répondre encore mieux à vos attentes, à vos besoins.... Pour cela les membres du Conseil d'Administration vont prochainement se vivre une grande séance sophro pour dessiner le plan de vol des années à venir et mettre en place les moyens d'y parvenir. Vous serez, bien sûr, informés et peut être sollicités car la Fédération et la Sophrologie Dynamique® ont besoin de tous les talents, de toutes les compétences, de toutes les énergies

ressources. Tout ceci n'est possible que grâce aux « richesses accumulées ».

Un point sur le PASSE : d'où sommes-nous partis ? Notre « port d'attache »

Il y a 10 ans...déjà.... Les irréductibles gaulois prenaient le relais d'Yves Davrou, ce fut un défi, un challenge à relever. Avant lui, saluons le génie de Caycedo qui inventa la Sophrologie: voilà la source de notre outil, puis la personnalité, le style, l'incroyable talent d'Yves Davrou : là est notre originalité, notre richesse, notre force : la SOPHROLOGIE DYNAMIQUE®.

Des personnalités différentes, complémentaires, généreuses de leur temps, toutes à leur manière, engagées et passionnées par la sophro, se sont croisées, succédées au sein du Conseil d'Administration. Je ne vais pas toutes les nommer, elles se reconnaîtront. Merci à chacune d'entre elles. Durant ces 10 ans, nous avons

créé, produit, un peu « le nez sur le guidon ».... Il le fallait : organiser le fonctionnement interne, concevoir des documents, des fichiers, publier 4 fois par an un bulletin d'infos, organiser le congrès des 25 ans puis celui de 2012, publier un 1^{er} ouvrage, bientôt le second, organiser la formation continue, faire vivre et améliorer le site Internet.... Le bébé a grandi, s'est développé, parfois s'est un peu écorché. Merci à Geneviève Lassort et à Martine Dupuy d'avoir été là, d'avoir guidé, accompagné, soutenu cette croissance, chacune avec son style, son caractère, sa manière de faire.

Tout cela, aujourd'hui nous permet de poursuivre le voyage, de grandir encore, de nous renforcer toujours davantage, d'aller sereinement vers de nouveaux horizons.

Nous sommes prêts à « décoller ». Bienvenue à bord !

Françoise SEEMANN et Edith de WOUTERS



Suite à l'AG
le conseil d'administration
s'est modifié.

Sont parties:

Geneviève LASSORT
qui continuera
sa magnifique mise en page
du Fédé Infos !
et
Suzanne BRUNET.

Sont entrés:

Cyrille BERGER
élu au collège des
centres de formation
et
Florence BINAY
cooptée par le dernier CA
pour remplacer
Suzanne BRUNET

Ce
Conseil d'administration
innove déjà en instituant
**une co-présidence
Franco-Belge**

FRANCE
Françoise SEEMANN

BELGIQUE
Edith de WOUTERS

WWW.federation-sophrologie.eu

Création d'une Bourse de compétences

Le principe:

Quelque part dans le monde, un Sophrologue s'interroge ou a besoin d'aide.
Quelque part dans le monde, des Sophrologues peuvent lui répondre.
Il s'agit d'un partage d'expériences.

Comment ça marche?

1 - Pour créer la Bourse:

Envoyez à David GIRARD les sphères dans lesquelles vous exercez
la Sophrologie Dynamique® en précisant si c'est en individuel ou en groupe.

EX: Enfants, Ados, Seniors, santé, école, sport, entreprise...

2 - Pour utiliser la Bourse

Posez votre question sur le site dans l'onglet «Bourse de compétences»

Elle sera transmise
aux Sophrologues capables d'y répondre.

FORMATION CONTINUE FÉDÉ

La Sophrologie et les enfants

Beaucoup de demandes concernant la sophrologie et les enfants.
Que faire ? Comment le faire ? Comment adapter notre outil
pour le rendre accessible aux plus petits ?
A travers nos propres expériences d'enfants, nos expériences auprès des enfants et nos
expériences en sophrologie,
nous allons formaliser ensemble des pistes de réponses à ce questionnement.

Samedi 27 et Dimanche 28 avril 2013

Près de Poitiers (lieu à déterminer)
Pour toute personne ayant terminé la formation du cycle de base

Animé par Stéphanie Regout et Marie Christine Mourier

Horaires

Samedi 9h-12h30, 14h-17h30 - Dimanche 9h-12h, 13h30-16h

Coût pédagogique : 110 €

Hébergement libre – Repas du midi auberge espagnole

Objectifs du Stage

Revisiter les exercices de relaxation dynamique et les adapter aux enfants.
Echanger, expérimenter d'autres exercices puisés dans d'autres domaines.
Elaborer des solutions ensemble autour de thématiques particulières liées aux principales
demandes de prise en charge d'enfants en sophrologie.

Contact : Laurence Thiaudière – 06.63.12.89.95 – l.thiomk@orange.fr

Assemblée générale 1er Mars 2013

BILAN D'ACTIVITÉ



155 ADHERENTS EN 2012

32% membres actifs

(dont 3 Centres de formation)

68% membres associés

5 CONSEILS d'Administration

- 10 janvier: bilan année et prépa AG
- 18 février: répartition CA
- 21 mai: prépa congrès + site web
- 27 août: organisation du congrès
- 21 novembre: bilan congrès et projets

UN CONGRES

- 116 congressistes
- 30 personnes mobilisées :
 - encadrement
 - animateurs
 - conférenciers
 - artistes

4 FEDE INFOS GENEVIÈVE LASSORT

- 4 bulletins de liaison (trimestriel)
Tous les adhérents
- 1 numéro « spécial congrès »
Tous les Congressistes

UN SITE FEDERATION-SOPHROLOGIE.EU DAVID GIRARD

- Suivi des connexions :
 - stabilité à 500/mois
 - 75% nouvelles / 25% régulières
 - France – Belgique – Canada
- Nouveautés:
 - Mise en ligne bulletin d'adhésion
 - Création rubrique « Autres stages à thème »
 - Page spéciale Congrès passés et futurs
 - Possibilité achat du livre par paiement Paypal

LIVRES

- Distribution de "L'essentiel de la SD"
 - 1000 exemplaires distribués
- Chantier de traduction anglaise
 - 3 traductrices
 - 80% environ
- Chantier d'écriture du second livre
 - 2 réunions : mai et novembre
 - 12 écrivains – 1ère écriture en cours



Fédération Européenne
de Sophrologie

BILAN FINANCIER

DISPONIBLE A TOUS LES ADHÉRENTS SUR DEMANDE AU SECRETARIAT

PROJETS 2013

FEDE INFOS: 4 nouveaux Numéros

SITE Web:

- Mise en ligne des Fédé Infos + Photos
- Création d'une bourse de compétences
- Publication des mémoires de recherche
- Site en version mobile

PROJETS 2013

■ LIVRES

- Edition de la traduction anglaise livre1
- 1ère écriture du second livre
- Contact éditeur: Le Souffle d'Or

PROJETS 2013

Formations

- 27 et 28 avril : Sophro D. avec les enfants
- 19 et 20 octobre : Sophro D. et stress

Comité de Pilotage des Congrès

Liens avec d'autres courants de Sophrologie

Élections

Co-présidentes

Françoise SEEMANN
Edith de WOUTERS

Secrétaire

Béatrice PRIMAULT

Secrétaire adjoint et Webmaster

David GIRARD

Trésorière

Marie-Christine MOURIER

Responsable de la formation continue

Laurence THIAUDIÈRE

Membres

Cyrille BERGER

Florence BINAY

Martine DUPUY

Marie Anne MARIOL

Stéphane PÉRÉ

Les exercices de relaxation dynamique

Martine DUPUY et Geneviève LASSORT

CÔTÉ PRATIQUE

Créés dès l'origine par Alfonso CAYCEDO, tous les exercices de Relaxation Dynamique que nous utilisons pour stimuler l'intelligence sensorielle sont inspirés de la pratique du RAJA-YOGA.

Mêmes s'ils sont relativement faciles à proposer et à exécuter, c'est leur dimension énergétique qui est plus délicate à saisir.

En Sophrologie Dynamique nous avons toujours préconisé que chacun déroule le geste à l'écoute de ses possibilités (toujours se faire du bien). Tout en gardant cet objectif, il est possible de réintroduire dans l'exercice sa part orientale pour mieux en appréhender la puissance énergétique.

Pratique pour l'été:

L'allumage des trois foyers

Nous vous proposons aujourd'hui une variante inspirée du QI-GONG:
«le tigre renverse la montagne»

La similitude

Se saisir d'une «boule d'énergie» devant soi à l'inspire / ramener cette énergie vers soi à l'expire, à hauteur d'un premier foyer.

Répéter ce même enchaînement de gestes pour les 2 foyers suivants.

Pour mémoire, les trois foyers sont de haut en bas:

- foyer respiratoire (milieu du thorax)
- foyer alimentaire (plexus solaire)
- foyer ancestral (hauteur d'une main sous le nombril)

La différence

Après l'expire, le mouvement d'énergie n'est pas fini: à l'inspire suivante, réouvrir

les mains en renvoyant l'énergie dans l'espace extérieur.

Répéter ce même enchaînement pour les 2 foyers suivants.

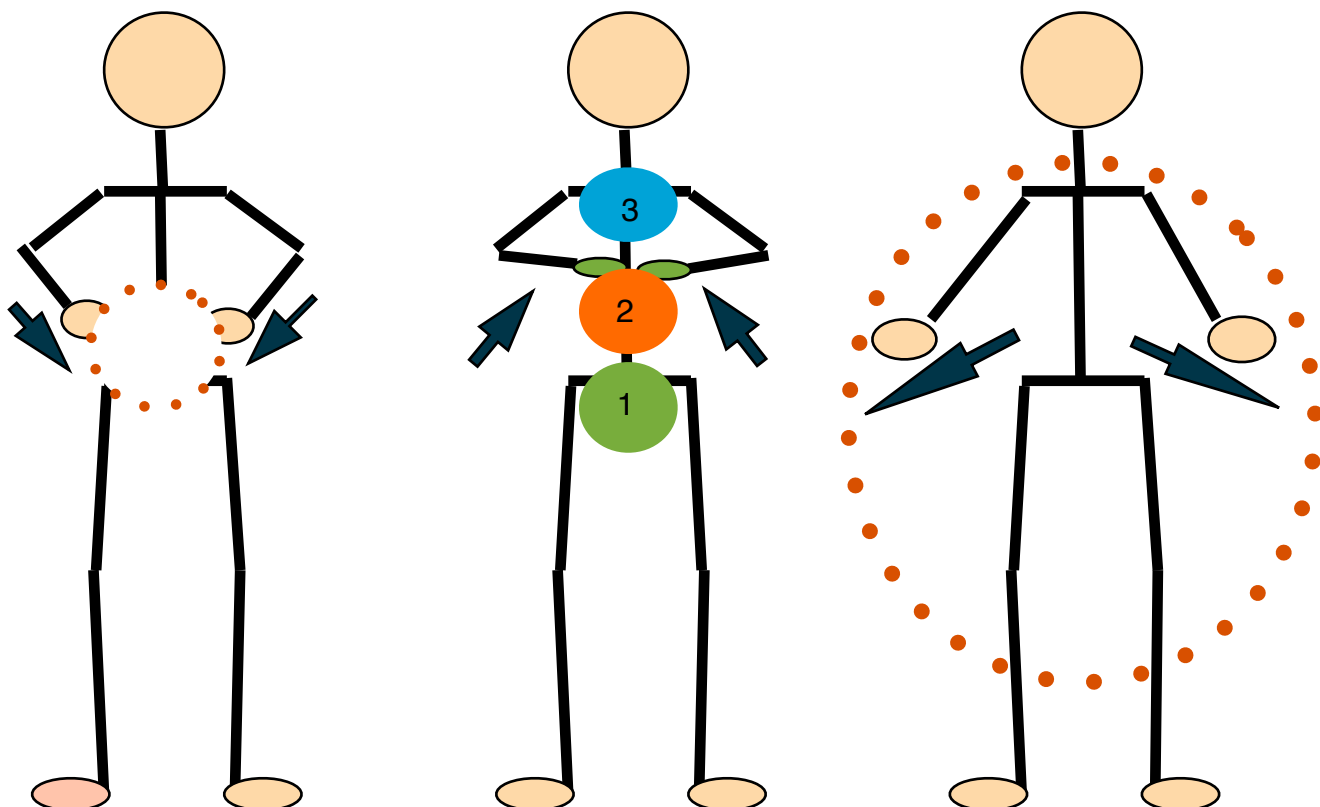
Observer toutes les différences énergétiques: modification d'énergie à l'intérieur de soi et qualité des échanges énergétiques intérieur/extérieur (dialogue énergétique).

Pense bête et astuces !

- Prendre le temps de l'ancrage
- Se poser dans la verticalité
- Toujours lever les bras en décontractant les épaules (les omoplates glissent vers le bas)
- S'aider de l'imaginaire sans influencer ni oublier qu'il existe des visuels, des auditifs et des kinesthésiques

Pour la petite histoire, à l'occasion d'un stage de l'Homme debout, Martine avait cru l'inventer et l'avait baptisé «ouverture des trois foyers». Geneviève, quelques années plus tard, l'a redécouvert dans sa pratique de Qi Gong.

A travers l'espace-temps le savoir de la mémoire collective semble resurgir quand le besoin s'en fait sentir.



Exercice d'ouverture des trois foyers

Sur un Inspir

Paumes des mains face à face aller puiser une quantité d'énergie dans l'espace devant soi et lui donner la forme qui convient dans l'instant.

Prendre le temps de percevoir l'énergie: forme, couleur ou sensation...

Sur un Expir

Paumes des mains tournées vers soi, ramener l'énergie conscientisée, successivement au niveau:
1 - du foyer ancestral
2 - du foyer alimentaire
3 - du foyer respiratoire

Faire une pause à chaque foyer pour prendre le temps de capter les manifestations de l'énergie de vie dans chacun de ses centres.

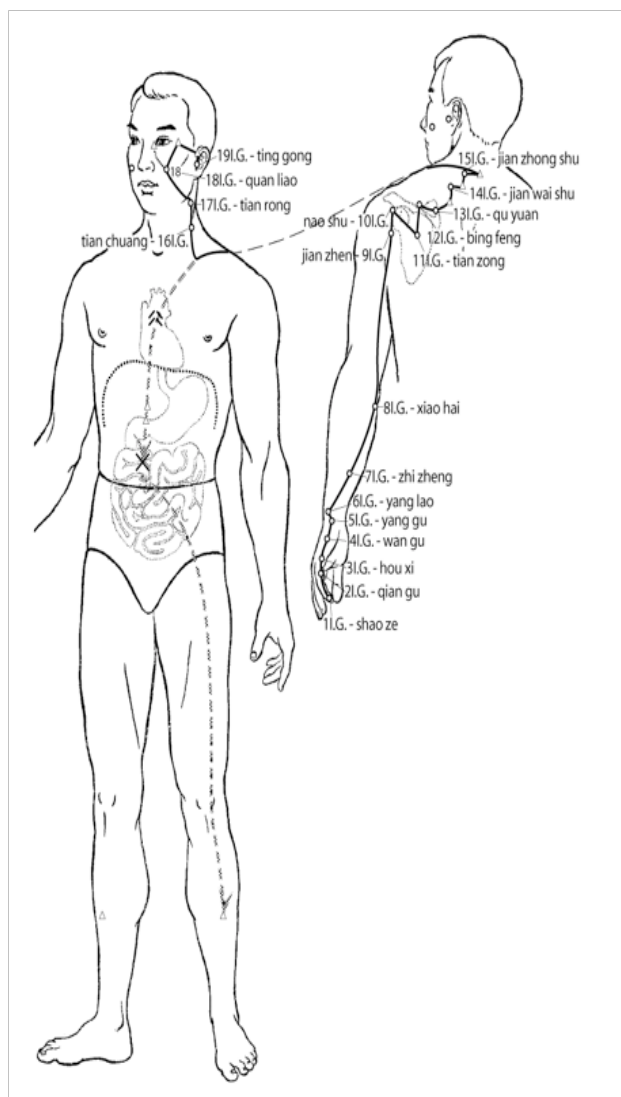
Sur un Inspir

Paumes des mains tournées vers l'extérieur redonner successivement l'énergie de chaque foyer à l'espace extérieur dans un geste d'ouverture.

Faire une pause à chaque ouverture pour se rendre compte du senti corporel.

Refaire cet exercice en repartant du foyer respiratoire pour finir par le foyer ancestral.

Du point de vue de l'énergétique chinoise le 10 mai c'est l'été !
 Pour stimuler l'énergie « feu » qui le caractérise
 il suffit d'agir sur le **coeur**, méridien **yin**
 et sur l'**intestin grêle**, méridien **Yang**



Méridien du coeur YIN

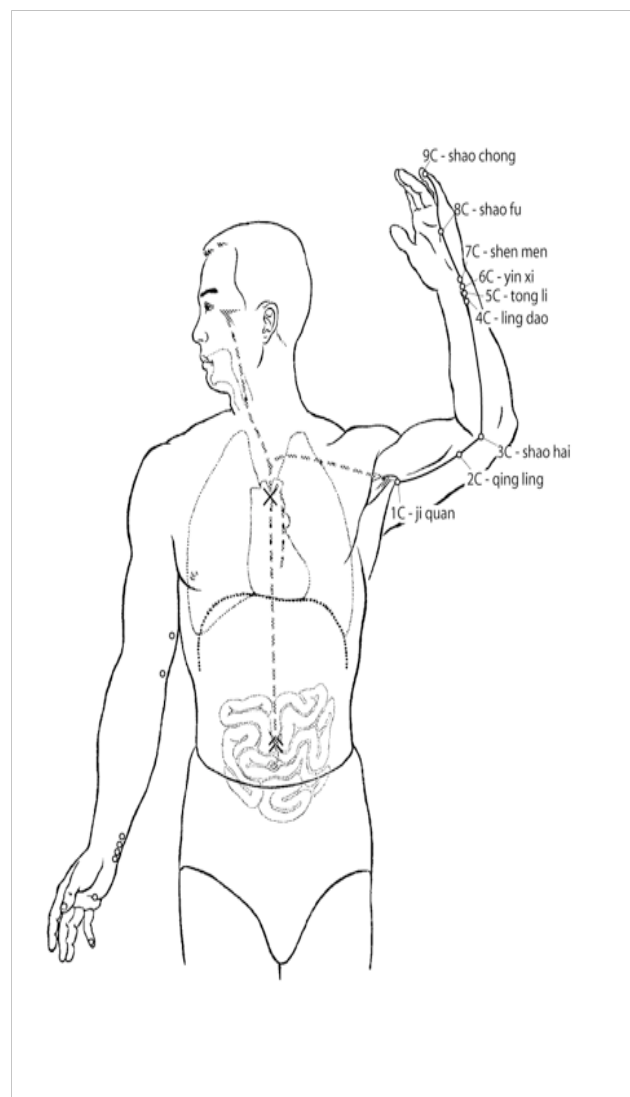
Il aide à adapter les stimulations externes à la condition interne du corps

Il régularise le fonctionnement de tout le corps par son action sur le cerveau et les cinq sens.

Il gouverne le psychisme

L'énergie du coeur assure l'harmonie de l'âme et des émotions ainsi que celle des différents autres méridiens.

Il est associé à la conscience, à l'intelligence, à la passion.



Méridien de l'intestin grêle YANG

Il représente le Feu de la digestion

Il possède le pouvoir de transformation et de transmutation

L'énergie de l'intestin grêle est d'assurer l'assimilation des éléments en contrôlant la séparation de ceux qui sont «purs» dirigés vers la rate et le pancréas et ceux qui sont «impurs» dirigés vers les viscères d'élimination.

Il joue le même rôle sur le plan psychologique.

Il est associé à la conscience, à l'intelligence, à la passion.



Rendez vous méditatif

Martine DUPUY et Thérèse RAGONNEAU

pub

14 et 15 septembre 2013

A la rentrée, réserver un temps pour soi, pour se poser au calme dans notre intériorité... sans rien faire, sans rien dire, sans rien chercher... un temps qui ne soit pas rempli... afin que ce vide soit pour nous, pour être tout simplement. Apprivoiser pendant 2 jours l'expérience de la méditation avec pour fil d'Ariane cette fois-ci,

La liberté d'être

PROGRAMME

Une diversité d'exercices et de pratiques de méditation, d'une durée progressivement croissante, afin que chacun puisse découvrir la forme la plus pertinente pour soi.

Méditation au coucher et lever du soleil / de la lumière en fonction de la météo.

Expérience du silence du samedi soir au dimanche midi : silence dans la communication avec le monde autour de nous mais aussi apprentissage du silence dans l'intériorité.

COÛT : 190 € comprenant les frais d'hébergement

Possibilités de paiement échelonné et ½ tarif pour étudiants et personne en recherche d'emploi.

LIEU : Ancienne Abbaye de Puyperoux – 16 190 Sud Charente – FRANCE www.sudcharente.mfr.fr

INSCRIPTIONS : date limite 1^{er} AOÛT

Ouvert à toute personne désirant tenter l'expérience de la méditation - *pratique sophrologique non indispensable mais facilitatrice*. Groupe de 15 à 20 personnes maximum : inscription par ordre de réception des inscriptions.

Bulletin d'inscription à photocopier et à renvoyer à Martine DUPUY

800 chemin de Janoy – 40160 YCHOUX - FRANCE

ou

mcd.dupuy@orange.fr

Les arrhes sont encaissées 8 jours avant le début de chaque stage; elles sont rendues en cas d'annulation du stage ou en cas de désistement impératif du participant inscrit.

Un courrier vous sera adressé pour confirmer votre inscription et préciser les modalités pratiques : horaires, matériel éventuel, plan routier et coordonnées précises du lieu de stage.

NOM :

Prénom :

Coordonnées au choix - adresse postale, mail, tél :

M'inscris au stage : « Rendez-vous méditatif »

Verse la somme de 60€ en guise d'arrhes par chèque ou virement à l'ordre de

Martine Dupuy IBAN : FR74 2004 1010 0116 1304 6E02 255 BIC : PSSTFRPPBOR

Signature :

pub

Il était une fois.....

Association BOUTON D'OR



Il était une fois deux très bonnes amies sophrologues qui rêvaient depuis fort longtemps de se retrouver pour explorer le mariage de deux petites merveilles : la sophrologie et les contes. L'une que l'on nommait Marie, habitait dans la grande ville de Chartres. En l'an 2000, elle avait contracté, auprès de son maître Roger, un virus magique.... Depuis elle contait, contait, et contait encore !

L'autre, au petit nom de Janou, habitait le Limousin où la nature était belle et l'hiver rigoureux. Elle rêvait de donner à ses fidèles adhérents, le goût du changement et des stages week-end en immersion... aujourd'hui nous pourrions dire avec le gîte et le couvert.

Mais! Sortir de chez soi, quitter la famille, pour vivre pendant deux longues journées des séances de sophrologie, dans un lieu inconnu avec une animatrice inconnue... cela en valait-il vraiment la peine ?

Toutes sortes de questions animaient ces personnes.... Le pas était difficile à franchir !

Un jour, les deux amies qui n'en pouvaient plus de rêver, réunirent les trois baguettes magiques qu'une bonne fée leur avait offert, il y avait bien longtemps, lors de leur renaissance : la passion, l'énergie, la motivation... et, en deux temps, trois mouvements, ou plutôt en deux trois clics sur le « net », Google le héros leur fit découvrir la perle rare : dans un petit village du Limousin, au creux d'un chemin, une grande et belle maison chaleureuse prête à les accueillir.

Les rôles furent aussitôt définis : Marie allait conter et Janou qui aimait cuisiner ferait l'hôtesse. Les flyers furent imprimés et l'affaire lancée.

Ô miracle!

De tous temps les contes ont touché l'Homme!

Le sujet éveillant la curiosité et balayant toutes les craintes... huit personnes franchirent le pas!

Quarante huit heures dans un lieu merveilleux autour d'un grand poêle norvégien, avec de l'espace pour chacun... une conteuse pleine de talents, des petits plats mitonnés, et surtout, l'envie d'explorer les symboles, le mystère, la poésie, la lecture et l'écoute de contes, le retour à l'enfance, et l'humain sur son chemin!

Que de belles révélations, lorsque les contes font écho avec les histoires personnelles !

Chacun put apprécier la qualité du programme équilibré, entre théorie, séances de sophro, lecture de contes et exercices ludiques... une grande merveille !

**Si cette histoire vous a plu et vous donne envie,
nous pouvons vous la faire vivre,
pour vous avec un petit groupe d'amis, ou pour votre association...
Avec nos trois baguettes magiques, tout est possible !**

**N'hésitez pas à contacter :
Marie-Christine : 09 71 50 46 16
Janou : 05 55 05 24 98 ■**

CÔTÉ ADHÉRENTS

Grandir En Confiance

Stéphanie REGOUT

pub

1, 2 ou 3 journées de
sophrologie pour adultes

**NOUVELLES
DATES !**

28 juin 2013
**L'enfant
intérieur**
8h45-18h15

Modelage
Dessin libre
Peinture
Jeux

29 juin 2013
**Le tourbillon
des émotions**
8h45-18h15

Colère
Joie
Tristesse
Peur

**30
juin
2013**
La quête

8h45

18h15

Lancelot du Lac
Vivianne
Perceval
Morgane

CÔTÉ ADHÉRENTS

**Trois journées de sophrologie pour adultes
proposées et animées par Stéphanie Regout
sophrologue.**

Suivant la thématique «Grandir en Confiance»,
nous explorerons différentes énergies liées à
notre enfant intérieur, à nos émotions, à nos
quêtes.

Possibilité de s'inscrire à 1, 2, ou 3 journées.
Pratique de la sophrologie nécessaire.
Groupe limité à 8 personnes.

Tarif à la journée : 80 euros matériel compris

Lieu : 148 chemin des milouins à Biscarrosse.

Repas du midi : auberge espagnole

Hébergement sur place possible

en chambres pour 2 personnes :

35 euros nuitée & petit déjeuner par personne.

Inscription : Envoyer un chèque de réservation
de 30€ au:

148 chemin des milouins, 40600 Biscarrosse.

Contact : Stéphanie Regout 06 78 50 56 28

regout.stephanie@sfr.fr ■



Saisir nos ressources de «bouts en bouts»

Edith de Wouters et Régine Joisten

pub

Les 8, 9 et 10 mai 2013

Un stage résidentiel au cœur de Liège
ouvert à tout le monde

3 JOURS pour :

- * Découvrir nos ressources
- * Faire le point en intériorité avec nos bouts de vie à prendre ou à laisser,
à dénouer, à tirer, à relier,...
- * Nous (re)positionner dans l'univers des possibles, nous ouvrir aux éventuelles transformations
- * Faire évoluer notre histoire

Pour qui ? Le stage est accessible à tout le monde, aucun pré-requis n'est demandé.

Nombre de participants : Groupe de minimum 6 personnes et maximum 12.

Lieu : Abbaye Notre-Dame des Bénédictines, Boulevard d'Avroy 54 à 4000 Liège (Belgique)

Coût : Frais pédagogiques : 350 Euros

Frais d'hébergement : 115 Euros

(+ environ 15 Euros si besoin de chauffage en fonction de la météo)

Pension complète du mardi soir au vendredi 17h

Inscriptions :

La date de réception de l'acompte de 150 Euros au 15 avril 2013 établit l'ordre des inscriptions. Votre inscription sera effective lors de la réception du solde à verser pour le 30 avril 2013 au plus tard. Au-delà de cette date, l'acompte sera gardé par les organisatrices SAUF si la place peut être reprise par une personne sur liste d'attente.

Les paiements se font sur le compte IBAN BE81 2400 3876 3224 – BIC GEBABEBB de Edith de Wouters avec mention « stage résidentiel mai 2013 »

Informations complémentaires :

Edith de Wouters, Maître-Praticienne en Sophrologie Dynamique®,

Art-Thérapeute AMC1 et Formatrice d'adultes

0032 (0)4 252 43 88 – 0032 (0) 497 19 33 58

edithdewouters@yahoo.fr

Régine Joisten, kinésithérapeute et Maître-Praticienne en Sophrologie Dynamique®

0032 (0)4 252 16 21 – 0032 (0)473 70 95 35 reginejoisten@yahoo.fr ■

Mon expérience de Sophrologue à la Ligue contre le cancer

Sylvie PHILIP

Cela fait 3 ans que la Ligue contre le cancer de la Haute-Vienne a mis en place des moyens pour mieux accompagner les malades. La Ligue a instauré des soins d'accompagnement ou de soutien qui visent à diminuer les effets secondaires de la maladie. Améliorer la qualité de vie des malades sans oublier les traitements spécifiques. C'est avec cette volonté-là que la Sophrologie dynamique a pu trouver sa place depuis 2 ans et demi. En effet, j'ai été conviée un jour en tant que sophrologue à une réunion avec les responsables de la Ligue. Il y avait déjà du soutien auprès des malades avec des séances de socio-esthétique, de gymnastique douce, de réflexologie et de psychothérapie. Après une concertation avec les équipes médicales du CHU (service oncologie, hématologie, gynécologie, radiothérapie, pneumologie) il a été possible que la Ligue puisse proposer de la SD aux malades. Mais, lors de cette rencontre avec les responsables, après avoir exposé en quoi consiste la SD, la façon dont se déroule une séance et également le nombre de séances nécessaires, l'assiduité... j'ai été interrompue par le discours de l'équipe autour de moi qui avait décidé pour des raisons financières qu'il n'y aurait que 3 séances individuelles offertes par la Ligue aux malades, et ne pourraient pas être présents d'une façon régulière à cause de leur rendez-vous pour les traitements (chimiothérapie, radiothérapie). Egalement un manque de présence due à la fatigue de chacun après les traitements. Donc tout ce que j'avais mis en place pour mes séances à la Ligue ne pourrait pas se faire. Ainsi il y aurait des malades qui parfois auraient une séance, puis 15 jours après, voire 1 mois, une autre, et ainsi de suite pour une dernière et 3^{ème} séance. Cette première réunion m'a un peu déçue et j'étais dubitative quant au bienfait de la sophrologie dans ces conditions-là.

Mais je décide d'essayer car j'étais très motivée et j'ai proposé de travailler bénévolement pendant 6 mois afin de voir si les malades

pouvaient en tirer des bienfaits malgré les divers impératifs.

Ce temps a passé très vite avec une grande richesse d'expériences dans les échanges et les résultats mais aussi avec mes doutes. J'allais de surprise en surprise par rapport à l'impact de la SD sur les comportements des malades qui venaient. Etonnée aussi du nombre de demandes pour figurer sur la liste des rendez-vous en sophrologie.

J'avais face à moi des personnes envahies par la fatigue, voire l'épuisement, la douleur parfois, la grande tristesse, le manque de motivation dans la vie, manque de projet (car la mort était le futur). Les malades me confiaient que : ce cancer hypothèque leur avenir, l'annonce de métastases surpasse dans sa puissance celle du cancer, l'inacceptable est difficile à vivre, il y a de la révolte, de la colère, un sentiment d'injustice, de culpabilité, impression d'être en survie, le ressenti d'être comme un zombie à causes des traitements J'entendais toutes ces souffrances avant la séance car je ne pouvais pas la commencer sans que le malade puisse s'exprimer. C'était toujours plus long qu'avec les personnes que je recevais chez moi. Ils me confiaient aussi que face au cancer la relation aux autres est considérablement modifiée; que l'entourage se révèle avec sa véritable nature bonne ou mauvaise, comme un miroir grossissant, ce qui parfois est encore une nouvelle souffrance; qu'il est difficile de se rendre compte que les personnes que l'on aime et sur qui nous pensions nous appuyer ne sont pas celles -ci.

Et pourtant, malgré toutes ces paroles négatives je constatais à la fin de la séance un changement physique et un autre discours: les traits étaient détendus, reposés, il y avait eu des bâillements, une détente de tout le corps, et un sourire d'étonnement des malades qui me disaient dans le partage :

« J'ai pu oublier mon état pour la première fois, ma douleur, je me sens dynamique, j'ai envie de faire quelque chose, j'ai envie me battre davantage, j'ai senti mon corps dans sa globalité, il n'y avait pas que la partie malade ou disparue qui prenait de l'importance (néfaste) mais toutes les autres parties de mon corps avaient leur présence agréable sans douleur, sans rejet (après la Toilette d'Introspection)... Je me surprends à aimer à nouveau mon corps, le cancer est bien en moi, je le sais mais je l'intègre en moi avec le reste, je ne suis plus dissocié... la peur s'éloigne, j'ai confiance. C'est lumineux, serein (pendant l'activation du Lieu Ressource) et aussi, je peux m'imaginer en train de voyager alors que dans la réalité je n'ose pas y penser car la mort est toujours en fond de tableau....

Le partage est également là pour le constat de la modification de la respiration au cours de la séance :

«J'ai l'impression que mon corps avec la respiration consciente est bien plus ample et qu'il y a un équilibre dans tout mon corps; ça se décoince dans mon ventre alors qu'avant j'étais comme en apnée, je fermais la porte au souffle car je guettais la douleur, je me fermais à la vie»...

Je pourrais continuer ces partages qui sont depuis le mois de Septembre consignés sur un cahier que j'ai mis à disposition des malades.

Le jour de sa 3^{ème} séance, Jean Marie arrive très perturbé car il va être à nouveau opéré et a peur des souffrances après l'intervention car on lui a dit qu'il fallait que les côtes soient écartées pour faciliter l'intervention. De plus depuis 15 jours à cause de la chimio il n'a plus aucune sensation dans les mains et les pieds, ne peut pas rester debout sans avoir peur de tomber...

Comme à chaque fois assez rapidement je récapitule dans ma tête ce que je vais pouvoir proposer comme séance face aux douleurs et aux incapacités des personnes que j'ai en face de moi : je m'aide de ce que j'ai appris mais aussi de mon intuition, de ce que je ressens dans l'instant

Jean Marie aujourd'hui ne peut pas se mettre debout et il n'a donc plus de sensibilité aux mains et aux pieds : ancrage ? auto massage ?

La séance

1- Stimulation corporelle

Massage des pieds avec la balle,

étirement des orteils entre les doigts, frottement ..

Massage des mains avec étirement des doigts

points d'acupuncture des mains

L'auto massage Do In continue avec toutes les articulations du corps

Activation/désactivation/ajustement

Prise de consciences des traces, de la Force

Debout, la **respiration du vent** : insp bouche fermée/ expir bouche entr'ouverte, bruyante, longue, l'entre j'entraîne tout dans les pieds .

Assis : Exercice des murs que l'on repousse

Se mettre en bout de chaise, insp bras le long du corps, exp pousser avec les bras tendus et les mains devant. insp ramener les bras le long du corps

Faire le même mouvement sur les côtés et en haut

x 3 fois

Act/désact/harmonisation

Prise de conscience des traces, des ressources, de l'Energie,

la vie qui circule

Force d'être ici et maintenant (je vis)

2- Activation émotionnelle spécifique

je m'installe, assis, dans un endroit agréable au bord de l'eau, je vois arriver une embarcation. A côté de moi j'ai un sac que je remplis de tout ce qui me dérange, je le ferme et quand l'embarcation est là, je vais y déposer mon sac. Je vois partir l'embarcation avec mon sactrès loin .

Act/désact/ajust

Prise de conscience des traces... j'ai envie de...

la vie est là... motivation ?

Sentiment d'être

Bilan

Le partage

Waou !!! J'ai ressenti plein de picotements dans mes pieds, mes mains, de la chaleur, elles étaient importantes comme mes pieds au sol !! et j'ai tout fait partir avec mon souffle d'un coup c'est sorti de moi...j'ai aussi eu plus de place après avoir poussé les murs, je n'étais plus enfermé ...
Je me sens bien plus fort, j'ai l'impression que je vais résister

J'étais moi aussi agréablement surprise par ces partages dès ces 3 premières séances auxquelles ils avaient droit. A chaque fin de séance je me disais : «Quelle merveille que la SD». Quel outil fabuleux auprès des cancéreux qui ont toujours en permanence la mort qui les attend, suspendue au dessus de leur tête. Ils me confient souvent que même s'ils sont suivis par un psy, ils restent dans la parole alors qu'avec la SD ils retrouvent leur corps bien réel et ils peuvent l'aimer à nouveau... un corps qui soigne leurs pensées si noires parfois; ils sentent aussi qu'ils peuvent diriger leurs pensées au lieu de les subir grâce à la SD .

Comment en si peu de séances la SD peut-elle agir? Je pense que la volonté et la nécessité de trouver un moyen de s'évader de l'invasion du cancer sont les plus fortes .

Même le temps qui s'écoule entre la première et la deuxième séance est mémorisé car il y a des répétitions personnelles assidues. La SD a des effets surprenants même si les séances de la sophrologue sont rares et espacées.... C'est une constatation qui m'émerveille encore ! Comme si la mémoire imprimait plus vite et plus profondément avec ces personnes, quand la maladie rend les jours plus précieux car comptés et incertains.... Le Sel de la Vie fait des miracles .

Mais je me rappelle qu'au début j'ai eu des doutes concernant à la fois mes compétences de sophrologue, le petit nombre de séances données pour chaque malade et les difficultés physiques. Pas facile de proposer les exercices classiques de SD à quelqu'un qui ne peut pas bouger un bras suite à l'ablation du sein; de proposer un massage alors qu'il y a eu une opération ailleurs dans le corps. Ou encore un massage de la tête à une femme qui enlève sa

perruque une fois que vous avez fermé les yeux (que vous découvrez complètement différente en entrouvrant les yeux). Difficulté à respirer pour les personnes atteintes du cancer du poumon; à masser le ventre alors qu'il y a un cancer dans cette partie du corps....

Je me suis posée pas mal de questions sur l'auto massage, sur l'exercice, sur la visualisation (comment peut-on d'emblée parler du lieu-ressource ?)

Alors que tout était noir dans la vie réelle et que la colère, la révolte étaient présentes, je ne savais pas si ce que je proposais était profitable aux personnes. Mais ce doute au fil des séances et des retours a été effacé et j'ai laissé libre cours à ma façon de faire passer la SD, à mon intuition, à mon Energie face à eux. Il y a aussi ma formation de professeur du Yoga de l'Energie, qui m'a aidée dans la proposition des exercices que j'adaptais à chaque personne, et aussi à chaque séance pour la même personne, selon où elle en était dans sa fatigue, son besoin, son traitement, etc.... Tout en adaptant la séance je respectais la technique sophrologique (la mobilisation du corps, la respiration, l'auto – massage). Je savais que j'étais soutenue par l'équipe de la Ligue, que la confiance était totale.

Tous ces doutes quant à mes compétences de sophrologue ont été très porteurs car ils ont impulsés en moi, de la prudence, de la réflexion, mais aussi à savoir être créative, authentique. Au début lorsque je rencontrais un malade pour la première fois et qu'il me faisait part de son histoire à partir de l'annonce du cancer, je me surprénais à avoir peur de cette maladie et au lieu d'être dans la compassion je m'imaginais d'une façon négative en train de subir cette maladie. La perte des cheveux me faisait très peur et j'avais comme un mal être. Quand je rentrais à midi de la Ligue après plusieurs séances données, je ne pouvais pas manger tout de suite et je partais marcher ou courir pour évacuer. Puis prenant conscience de ce mal être, j'ai alors profité de ma formation de Sophrologue et de Gestalt praticien pour savoir écouter ce que le cancer détruisait dans la vie et aussi comment réagir face au malade (dire ou ne pas dire), faire la part des choses et prendre assez de recul pour ne pas transposer ou transférer. Tout ceci m'a

beaucoup appris sur moi-même... et à me servir de mes propres outils.

Pourtant en tant que sophrologue, j'avais déjà eu et j'ai encore à donner des séances à des malades du cancer, envoyés par des médecins, kiné, ostéo...mais là j'étais dans l'enceinte de la Ligue pendant plusieurs heures en suivant et c'était différent dans mon ressenti...difficile d'expliquer.

Maintenant, avec l'expérience, je peux mieux écouter le parcours de chacun et être davantage dans la compassion sans me laisser embarquer par mes émotions. Ces femmes et ces hommes quand ils ont pu bénéficier de soutien sont rayonnants de vie et me font partager leur changement grâce au cancer. C'est le paradoxe du cancer me disent les malades :

« Cette maladie nous fait redécouvrir le sens de notre vie, vivre autrement, moins vite, avec toutes les difficultés mais aussi avec la présence dans l'ici et maintenant, chaque parcelle de vie est à savourer, profiter chaque jour du quotidien, ne plus être victime mais bien acteur, chaque petite chose est un bonheur. De toute façon nous n'avons pas le choix, l'instant présent est la seule réalité puisque le futur n'existe peut-être pas » .

Tous ces échanges parlent de l'Energie que chacun possède en soi et que la SD réveille encore plus pour accompagner le cancer. Le

doute est passé et c'est avec beaucoup d'Energie positive que je suis sophrologue à la Ligue. De plus, au bout de 2 ans, mes heures ont été augmentées vu le nombre de demandes, les résultats constatés par le milieu médical et le ressenti des malades .

L'hiver dernier une équipe de TV de la Ligue nationale est venue filmer les séances des soins de support proposées par chaque intervenant dans le soutien aux malades. Cette vidéo est en train d'être mise en place dans chaque unité (dans les salles d'attentes) médicale de la Haute-Vienne, au CHU de Limoges dans les services de :radiothérapie, oncologie, pneumologie, hématologie; à l'Hôpital Mère et Enfant de Limoges (dans le service de gynécologie) et également dans tous les établissements de soins publics et privés du département.

Ainsi la SD fait parler d'elle dans le milieu de la santé. Même si je n'étais pas trop d'accord pour que la séance soit filmée, la joie de la personne qui s'était tout de suite portée volontaire à qui je proposais la séance ce jour-là m'a motivée et j'ai encore vécu un bon moment .

Encore de la pub pour la SD !

Le 19 mars 2013, FR3 (TV régionale) est venue filmer les soins de supports ainsi la SD sera encore présente et fera parler d'elle !

Comme le mot expérience entraîne un résultat, il pose aussi une question: pourquoi être Sophrologue à la Ligue et pas ailleurs (en plus de mon travail à mon domicile pour des séances de groupes et d'individuel)? Le hasard ne faisant pas partie de mon chemin de vie, j'en ai compris le pourquoi .

Depuis longtemps j'ai côtoyé cette maladie dans des circonstances diverses mais qui m'ont marquées. A l'âge de 9 ans, j'ai assisté à l'agonie de ma cousine auprès de qui je vivais. Elle avait 12 ans; elle était comme la sœur que je n'avais pas eue, mon idole, et je voulais lui ressembler pour différentes raisons. Elle eut une leucémie (cancer du sang)... Sa disparition a entraîné des troubles, m'a laissé des traces longtemps. Puis l'année suivante mon grand-père, de qui j'étais très proche, est décédé à cause d'un cancer des poumons; nous vivions tous dans la même maison et cette maladie me faisait très peur: j'ai perdu le sommeil et j'étais encore plus perturbée, j'avais l'impression que notre famille était cernée et emportait les personnes que j'aimais. Injustice, incompréhension etc... plus tard une amie d'enfance a elle aussi eu un cancer et elle est décédée. Puis cela a continué avec ma belle sœur avec qui j'avais une entente particulière... et encore et encore. Je me souviens de ce sentiment d'impuissance, face à ce mal qui entraînait les personnes auxquelles j'étais attachée.

Le jour où je suis venue à la Ligue, moi qui m'étais sentie si souvent inutile auprès des miens atteints du cancer, la SD a été pour moi comme un petit signe de la vie me permettant d'être un peu une actrice positive face à cette maladie.

Un petit chaînon qui me met du baume au cœur en pouvant proposer cet outil si merveilleux .

Les responsables de la Ligue ont l'intention d'intensifier encore les heures de support aux malades et chaque année il existe à la Ligue un élément fédérateur qui est «le Relais pour la Vie», évènement incontournable pour le Comité. Cette année il a lieu le **vendredi 31 mai et le samedi 1^{er} juin**. Il consiste à former des équipes de personnes qui pendant 24 heures vont marcher, courir... à leur rythme, selon le temps qu'elles peuvent consacrer (c'est un relais, donc chacun peut marcher un quart d'heure ou plus).



SYLVIE PHILIP

**Sophrologue à Condat/Vienne
Banlieue très proche de Limoges**

J'ai décidé cette année de monter mon équipe (de 24 personnes ou plus) qui vont se relayer sur ces 24 heures sous la bannière de **la SD**. Vous pouvez ainsi m'accompagner et m'aider à réaliser ce projet si vous le désirez: l'inscription est de 5 euros, mais si vous ne pouvez pas venir vous pouvez quand même participer en donnant 5 euros ou plus. Je vous invite à aller sur le site de la Ligue et du relais à l'adresse suivante:

<http://relaispourlavie-haute-vienne2013.alvarum.net/>

Si vous avez un problème pour vous inscrire,

voici le numéro de **la Ligue** :
05/55/77/20/76

une équipe sera là pour vous faciliter la tâche .



Je serais très heureuse de vous retrouver pour ce challenge ■

11 ans... et déjà un peu sophrologue

Françoise SEEMANN

CÔTÉ ADHÉRENTS

Valentin a 11 ans. Il est le 3^{ème} enfant de la fratrie, ses 2 frères sont plus âgés que lui et sont absents de la maison toute la semaine car internes pour leurs études.

Valentin a des maux de ventre importants, qui, certains jours l'empêchent d'aller au collège et des crises de larmes. Les professeurs disent que Valentin est trop lent et qu'il manque de confiance en lui. Il est suivi par une orthophoniste. Les parents de Valentin l'ont également amené en consultation chez une psychologue. Après le 1^{er} rendez-vous, la psychologue dit aux parents qu'elle pense qu'il n'y aura pas besoin d'un suivi sur une longue durée, qu'elle verra Valentin une fois par mois et elle préconise la sophrologie. C'est ainsi que la maman de Valentin prend contact avec moi.

Premier contact téléphonique pour avoir des renseignements. J'explique à la maman de Valentin ce qu'est la sophro, les conditions matérielles: lieu, horaires, prix... puis lui demande si son fils est d'accord pour venir faire de la sophrologie. Elle me répond : « *La question ne se pose même pas ! Nous faisons tout ce qu'il faut pour qu'il aille mieux. Donc puisque la psychologue l'a dit, il viendra* ».

Je lui explique que je ne travaille pas comme ça et qu'à l'issue du 1^{er} rendez-vous, Valentin décidera s'il souhaite poursuivre ou pas. Etonnement de la maman.

Entre le collège, les divers rendez-vous (sophro, psy, orthophoniste), le sport, Valentin a un planning bien chargé. C'est un petit garçon fort calme, fort sage, très studieux : l'école paraît être sa seule préoccupation. Y arriver, ne pas redoubler... c'est ce qu'il m'explique lors de notre première rencontre. Il me dit aussi qu'il a souvent peur, très peur de perdre ses copains après des disputes. Tellement peur, qu'il en pleure. S'il redouble sa classe, il les perdra aussi.

Valentin fera en tout 10 séances, une tous les 15 jours.

Lorsque sa maman le récupère à l'issue de la première séance, elle me dit qu'elle suppose que Valentin doit faire des exercices à la maison. Je lui précise que je n'exige pas des exercices chaque jour mais que Valentin sait ce qu'il doit faire et à quel moment le faire.

Qu'ai-je proposé à Valentin? Du corporel, bien sûr, des exercices respiratoires. Compte tenu de son âge, j'ai utilisé des animaux comme support de certains exercices, des couleurs. Je lui ai chaque fois proposé, s'il le souhaitait de dessiner en fin de séance.

Très vite, dès la 2^{ème} séance, Valentin identifie ce que lui apporte chaque exercice et voit à quoi il va pouvoir lui servir et entre les rendez-vous il met en pratique. Par exemple :

- ➔ Le polichinelle lui permet de faire retomber son stress et particulièrement avec les contrôles de math qui le terrorisent.
- ➔ Les 3 foyers d'énergie lui amènent «la pêche» les matins où il a du mal à se lever et où il n'a pas envie d'aller au collège.
- ➔ L'asymétrie poids lui apporte de la force quand il a peur.
- ➔ La respiration de l'arbre lui permet de se sentir grand, costaud face aux plus grands dans la cour du collège.
- ➔ L'ours polaire (invention de ma part après lui avoir demandé quel animal symboliserait pour lui la force, la robustesse) lui permet de faire disparaître ses boules d'angoisse.
- ➔ L'utilisation de couleurs (passage du noir au bleu turquoise qui est une couleur qu'il affectionne particulièrement) lui permet la gestion de ses maux de ventre.

Un mercredi après midi, Valentin arrive. Nous faisons le point de la quinzaine écoulée, il me raconte. Puis, un peu embarrassé Valentin me dit :

« j'ai fait un truc, je ne sais pas si j'ai le droit de le faire ».

Je lui demande s'il souhaite m'en parler, il répond que oui et m'explique:

Au collège, un contrôle de maths est prévu après la récréation du matin. Valentin a déjà fait le polichinelle chez lui mais ressent le besoin de faire baisser encore un peu son stress. Il se met à l'écart, seul, derrière un arbre, commence par respirer en se concentrant sur sa respiration puis fait le polichinelle.

Manque de chance... ou heureux hasard, allez savoir, deux de ses copains l'ont vu s'éloigner, se sont inquiété et l'ont cherché. Les copains arrivent au moment où Valentin, les yeux fermés fait le polichinelle.

« Qu'est-ce que tu fabriques ? » lui disent-ils.

Valentin leur explique que c'est une technique qui lui permet de chasser son stress et d'avoir moins peur au moment du contrôle et du coup il parvient à se souvenir mieux de ce qu'il a appris. Les copains sont étonnés mais intéressés et demandent à Valentin de leur expliquer ce qu'il faut faire et voilà notre Valentin transformé en « sophrologue ».

J'ai expliqué et j'ai fait faire à mes copains.

Ça leur a plu.

Après je me suis demandé si j'avais le droit de faire ça.

Je lui ai dit qu'il était un vrai champion parce que, non seulement il fait pour lui et adapte les exercices en fonction de ses besoins mais en plus il partage avec les potes.

Au terme des 10 séances, les notes de Valentin se sont améliorées, il passe en 5^{ème}. Les maux de ventre, crises d'angoisse et de larmes ont quasiment disparu. La maman de Valentin est rassurée (peut-être serait-il pertinent qu'elle fasse de la sophro pour elle, mais ça c'est une autre histoire....) ■



Centre de formation Vie Énergie NOUVEAU

Chères amies, Chers amis,

Nous voici bien engagés dans l'année 2013 avec l'énergie de l'été qui se profile à grands pas pour effacer peu à peu le cycle du printemps.

Se déploie également l'activité du Centre de Formation Vie Energie avec l'organisation de

Modules Spécialisés présentant la Sophrologie Dynamique® appliquée à un thème donné comme:

le sommeil, le burn out,

la communication,

le vieillissement,

la mémoire,

l'adolescence,

l'apprentissage,

la ménopause,

les addictions,

le jeune enfant,

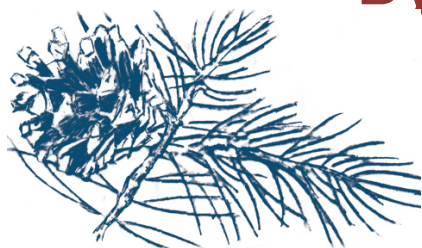
la méditation, l'hypnose

Ces modules s'adressent aux Sophrologues Praticiens et sont animés par des Consultants Seniors, Maîtres Praticiens en Sophrologie Dynamique® et fortement investis dans l'activité du thème.

Nous souhaitons ainsi apporter des solutions concrètes à la demande de notre public, enrichir et dynamiser notre profession.

**Par ailleurs nous avons choisi de
promouvoir la Sophrologie
Dynamique® en organisant des
journées découvertes
à Arcachon et Paris.**

Faites le savoir autour de vous !



NOUVEAU

Premier module spécialisé

Sophrologie Dynamique® et Sommeil

Ce stage thématique s'adresse essentiellement aux Sophrologues praticiens désirant acquérir un outil sophrologique complémentaire, afin de mieux aider les personnes en difficulté avec leur sommeil.

Objectifs

- Connaître l'architecture du sommeil normal à tous les âges
- Acquérir des notions sur les différents troubles du sommeil et leurs thérapeutiques médicamenteuses
- Savoir utiliser des stratégies cognitivo-comportementales
- Savoir orienter une pratique sophrologique particulièrement axée sur l'insomnie

Nombre de participants : 14

Arcachon - Domaine de La Dune - 136 Bd de la côte d'argent

Les 25 et 26 mai 2013 – Hébergement sur place possible – Nous contacter

Paris 16^{ème} – Maison de l'Assomption – métro Ranelagh

Les 12 et 13 octobre 2013 - Hébergement sur place possible – Nous contacter

Coût : Particulier 260 € TTC hors coût d'hébergement et repas

Formation professionnelle 460 € TTC hors coût d'hébergement et repas

Intervenant

Francis Lassort

Consultant Sénior, Sophrologue Maître Praticien, Infirmier D.E. spécialisé en neurophysiologie clinique, a exercé en CHU service d'explorations fonctionnelles du système nerveux et service d'exploration du sommeil.

Centre de Formation Vie Energie ☎ : 05 56 79 30 34 Email : contact@formation-sophrologie.com
www.formation-sophrologie.com Site : www.formation-sophrologie.com

NOUVEAU

Vie Énergie fait la promotion de la SD

Une journée découverte De la Sophrologie Dynamique®

Ce module s'adresse à toute personne désireuse de découvrir ou de se former en Sophrologie Dynamique® en vue d'une pratique personnelle ou en préalable à la formation.

Objectifs

- Découvrir le parcours de la formation en Sophrologie Dynamique®
- Repérer nos intelligences : sensorielle, émotionnelle et intuitive.
- Approcher nos ressources énergétiques
- Expérimenter quelques outils d'application pratique

Nombre de participants : 20

Arcachon - Domaine de La Dune - 136 Bd de la côte d'argent

Le 15 juin 2013 de 9h à 17h Ou Le 21 septembre de 9h à 17h

Paris 16^{ème} - 16 rue de l'Assomption - métro Ranelagh

Le 12 octobre 2013 de 9h à 17h

Coût : 30 € TTC Hors repas (prévoir son pique nique)

Intervenante

Geneviève Lassort

Consultante Sénior, Sophrologue Maître Praticien, travailleur social, 30 ans de pratique de formation et d'encadrement d'adultes : CCAS et Direction des ressources humaines en CHU. Manager de l'école de Sophrologie pendant 10 ans.



Centre de Formation Vie Énergie

☎ : 05 56 79 30 34 Email : contact@formation-sophrologie.com Site : www.formation-sophrologie.com

Siret 522 669 852 00017 Code NAF 8559 A



A tous ceux qui ont un site internet

Si vous souhaitez faire un lien entre votre site
et celui de la fédération
envoyez votre adresse à David GIRARD

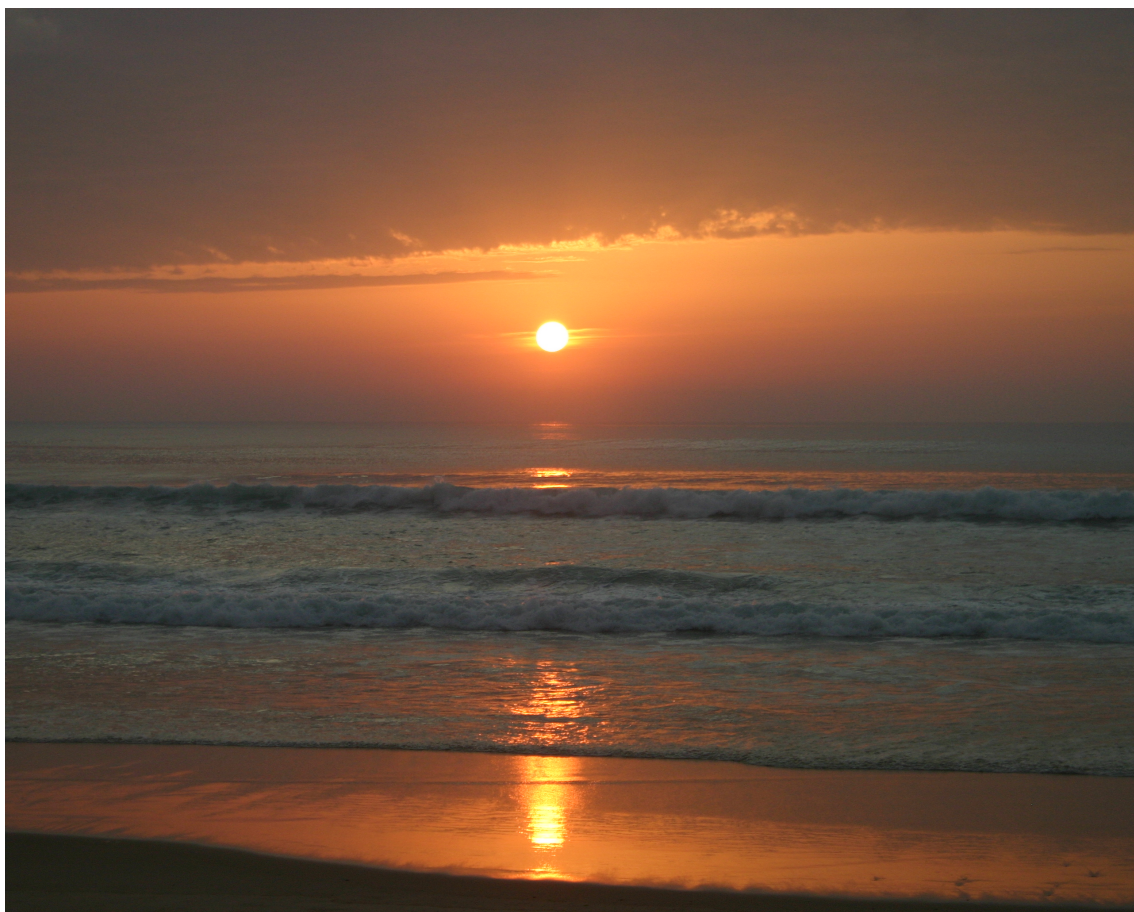
feds.contact@gmail.com



web



Fédération Européenne
de Sophrologie



«Origine»

Énergie du feu