

FÉDÉ INFOS N°54

Bulletin d'Information FESD

Fédération Européenne
de Sophrologie Dynamique

Psycho

La sophrologie dynamique®

Explorez et renforcez
vos **5 intelligences**



Une pratique facile à adopter au quotidien

Dangles
ÉDITIONS

JANVIER 2017



Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique®

www.federation-sophrologie.eu

contact@federation-sophrologie.eu

Facebook : fédération européenne de sophrologie dynamique

Le Sommaire

LA FÉDÉ

- 3 L'édito
Françoise SEEMANN
Edith de WOUTERS
- 4 L'AG : 11 mars 2017
- 5 Notre nouveau livre
- 6 La formation continue
- 7 Des formateurs se sont retrouvés un weekend

LA SOPHRO EN PARTAGES

- 12 Nouvelles de l'ALSD
Jacqueline MOREL
- 13 Installation à Ribérac
Muriel FAVEREAU
- 15 La SD à la faculté de
médecine de Poitiers
Annie POIRAULT
- 16 Sophrologie Dynamique
en préadolescence
Stéphanie REGOUT

INFOS ECOLES

- 9 Fin du module d'approfondissement : « une aventure incroyable... »
- 11 Les prochaines formations :
cycle d'approfondissement
cycle de base

INFOS ADHERENTS (STAGES)

- 21 A la rencontre de notre
enfant intérieur
- 22 Sophrologie
Dynamique et voix
- 23 Ressource et détox

Mise en page: Laetitia HAUQUIN -
Relecture : Edith de WOUTERS - Martine DUPUY - Marie-Christine MOURIER
Mise sous plis : Stéphanie REGOUT
Reprographie: arc-secretariat@wanadoo.fr

L'édito

Françoise SEEMANN et Edith de WOUTERS

La F.E.S.D. entame l'année 2017 emplie d'énergies porteuses et enthousiasmantes ! Ce 11 janvier, un grand projet est passé de « l'ombre » à la « lumière » : notre deuxième livre sur la Sophrologie Dynamique est dans les librairies. Merci aux éditions Dangles pour leur confiance.

Des événements et projets qui rencontrent nos missions de fédérer et renforcer les liens entre sophrologues de tous pays se sont réalisés. La force des liens, l'importance des différences tellement complémentaires et vivifiantes pour avancer dans l'évolution de la SD en sont le fil conducteur. Et en toile de fond, toute la préparation de notre congrès en septembre 2018 qui nous dynamise déjà et nous met en joie à l'idée de vous y voir et/ou revoir nombreux.

La F.E.S.D. peut déployer son énergie grâce à vous, les adhérents, où que vous soyez et grâce à l'investissement que vous pouvez y mettre aussi, chacun à votre manière et selon vos possibilités du moment. Merci à vous !

Nous vous partageons une histoire racontée par Adalberto BARRETO, psychiatre brésilien rencontré au congrès de la SFS. *"Un homme, sentant sa fin venir et se faisant du souci pour l'avenir de sa famille, réunit à son chevet ses 4 fils qui passent leur temps à se disputer. Il leur donne un bâtonnet, que chacun à sa demande, casse sans difficulté. Puis le vieil homme prend quatre autres bâtonnets, les réunit et les lie ensemble et propose que ses enfants, l'un après l'autre essaient de les rompre, ce qu'aucun d'eux ne parvient à faire. Voilà, finit par dire le vieillard, le seul message que je tiens à vous laisser avant de rendre l'âme : en étant unis, liés les uns aux autres, vous êtes forts et vous pouvez résister là où seuls vous ne pourriez le faire."*

2017 est aussi un grand tournant : 4 membres du CA terminent leur mandat après de bons et loyaux services depuis de longues années. Une nouvelle relève va s'installer dès mars prochain à l'Assemblée Générale. Merci à nos 4 collègues qui ont soutenu la F.E.S.D. et ont permis que les plus jeunes se familiarisent petit à petit dans cette grande famille de la SD.

Au nom du conseil d'administration, nous vous souhaitons le meilleur pour 2017.

Edith de Wouters et Françoise Seemann, Co-présidentes.

APPEL A CANDIDATURE

En ce début d'année nous nous adressons à celles et ceux qui sont animés par le désir de partager l'un ou l'autre de leurs talents avec l'équipe des administrateurs de la F.E.S.D.

Lors de l'A.G. du 11 mars prochain, 4 de nos membres actuels laissent leur place. Vivre au rythme des cycles....

Vous avez un esprit d'ouverture, de partage et de communication,

La notion de l'engagement est une valeur forte pour vous,

Vous avez des capacités de créativité, d'écriture, de secrétariat, de gestion comptable,

...

Vous êtes à l'aise avec l'informatique, les moyens de communications avec l'extérieur,

...

Ou tout autre talent qui pourra trouver place dans la dynamique du rayonnement de la SD dans le respect de chacun.

Ces postes nécessitent du temps pour 5 Conseils d'administration/an dont 2 en présentiel, du travail entre les réunions en fonction des tâches et projets en cours ainsi qu'une adhésion comme membre actif à la F.E.S.D.

Si vous êtes intéressés, merci d'envoyer votre candidature motivée à la co-présidence :

Françoise Seeman : fseemann86@laposte.net et Edith de Wouters : edithdewouters@gmail.com

Il est souhaité de venir présenter votre candidature lors de l'A.G. Au cas où vous ne seriez pas disponible, merci de l'envoyer par courrier postal accompagné d'une photo.

Nous sommes ouverts à toutes suggestions, l'apport de vos talents pouvant se traduire également par de l'aide ponctuelle pour les projets en cours.

Nous vous remercions d'avance de votre soutien

Le Conseil d'administration de la F.E.S.D.

Le 11 mars 2017

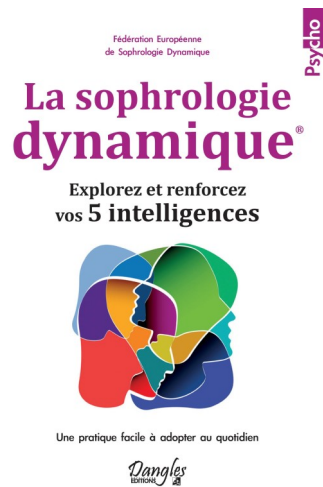
Assemblée Générale Ordinaire suivie
d'une Assemblée Générale Extraordinaire

de la
Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique®

de 16h à 18h30
(accueil dès 15h30)
suivie d'un repas « sorti du panier »

Venez nombreux au « Domaine du Luth »

- nourrir les liens entre sophrologues
- donner votre avis sur les nouveaux statuts F.E.S.D., les grands projets, ...
- rencontrer les écrivains du 2ème livre de la F.E.S.D. sorti en librairie



élire les nouveaux administrateurs, participer aux projets,

►►► Merci de nous informer de votre participation à feds.contact@gmail.com

L'hébergement sur place et/ou environs est possible.

www.domaineduluth.fr

15 rue des Hautes Roches
86190 Quincay (France)
.....à 20 minutes du Futuroscope de Poitiers

En librairie, le Livre sur la SD pour mieux nous connaître

Oui, nous avons mis du temps à le créer ... et surtout beaucoup d'énergie. Mais cela est une autre histoire qui vous sera contée dans le prochain fédé Infos.

Commandez-le chez votre libraire préféré ou directement chez l'éditeur Dangles – accès par notre site www.federation-sophrologie.eu – voire même en grande distribution.

Faites-le savoir : Téléchargez sur le site l'affiche et / ou le flyer à imprimer et mettre en évidence dans vos lieux d'activité.

En apéritif,

le groupe des auteurs vous offrent cet aperçu du contenu, du ton et de l'approche adoptée. Vous pouvez l'utiliser sur vos sites et réseaux si vous le souhaitez.

Une pause « magique » pour améliorer votre vie ? Pas besoin de partir loin pour s'évader !

Comme Patrick, Marie, ou même Colin (11 ans) et Louise (86 ans) en témoignent, découvrez les multiples ressources qui sommeillent en vous.

Une pratique concrète, facile à mettre en œuvre au quotidien, déclinée par les auteurs comme la visite de VOTRE maison :

Quelques gestes simples... et vous voilà, apaisé et tonifié, sur le pas de la porte;

Les sensations du mouvement... et apparaissent de solides fondations ;

Une évocation, un soupçon d'accent sur l'inspir ou sur l'expir ... et les couleurs émotionnelles mettent l'ambiance qui vous plaît ;

Une rêverie...et l'intuition apporte sa note créative ;

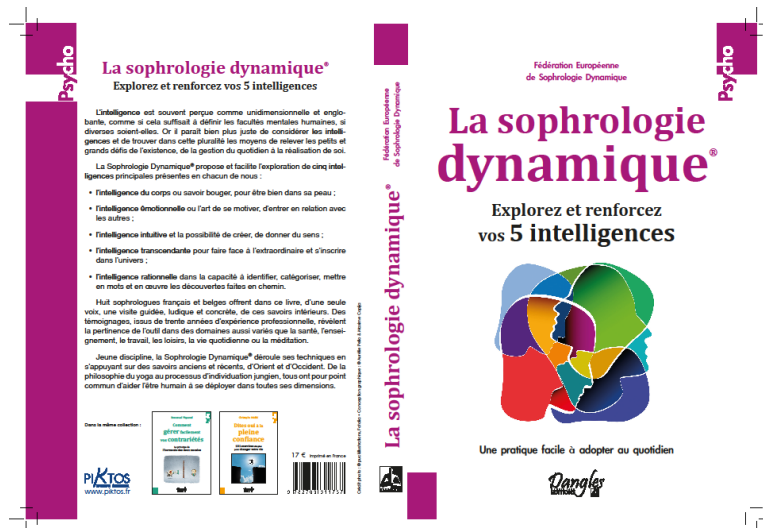
Une attention particulière...et l'instant ordinaire devient extra ordinaire ;

Des mots enfin pour décrire, commenter et partager.

Corps, émotion, intuition, transcendance, rationalité : 5 intelligences que vous pouvez vous aussi exercer tout au long de votre lecture dans les pages pratiques.

Forts de leur 30 ans d'expérience personnelle et professionnelle, les huit auteurs, français et belges, proposent ici une approche humaniste renouvelée, vivante et accessible à tous, de la sophrologie.

Ce livre est une pétillante invitation à la découverte de soi, un défi joyeux à la course de l'existence. À mettre entre toutes les mains !



« Le savoir-FAIRE du sophrologue »



« Analyse et adaptation de l'outil, entre rigueur et créativité »

du 24 mars (19h) au 26 mars 2017 (16h)

Objectifs du stage :

Remettre sur le métier sa pratique, sous le regard bienveillant et formateur de ses pairs. Questionner, affiner et améliorer :

Sa présentation de l'outil sophro : 5 intelligences au service de la personne

La progression de ses séances : soigner les transitions

La dynamique de sa séance

La rigueur d'architecture alliée à sa créativité

Méthodologie :

Cette formation en résidentiel nous permettra de poser le cadre dès le vendredi soir et ainsi avoir plus de temps de travail pour les pratiques, réflexions, questions, ajustements, ... au départ des situations issues de votre pratique. Notre rythme de travail sera fonction des processus en cours, des besoins de pauses,

Intervenantes :

Amélie MARTIN et Edith de WOUTERS

Public :

Praticien et Maître-Praticien en Sophrologie Dynamique®

Minimum 8 et maximum 15 participants

Lieu :

Gites des Roches – Le Domaine du Luth 15 rue des hautes Roches – 86190 QINCAY - Site internet : www.domaineduluth.fr - (20 min. Futuroscope de Poitiers - France)

Coût :

Frais pédagogiques : 150 Euros (adhérents) – 200 Euros (non-adhérents)

Frais d'hébergement en pension complète (obligatoire): 135€ (chambre double) 145€ (chambre simple)

Remarque : Les serviettes de toilette et les draps sont fournis

Contact et inscription : 😊 **au plus tard 1 mois avant le stage....**

Stéphane PERE

24 Place Etienne Dhérade de Montbron à F-86140 Scorbe Clairvaux (France)

Tél 0033 (0)6.37.22.74.97

e-mail : stephane.pere21@orange.fr

Rappel : les praticiens adhérents à la FESD souhaitant paraître sur l'annuaire de référence doivent participer à un stage sur le « savoir-faire » et à un stage sur le « savoir-être » du sophrologue dans un intervalle de 5 ans.

Des formateurs se sont retrouvés un week-end...

Echo de la rencontre à Lille de sophrologues qui, par-delà les frontières belge, française et suisse partagent le même dynamisme pour transmettre l'outil reçu...

Découverte inattendue du canal de Roubaix et promenades matinales pour 3 d'entre nous.

Réunions de travail où nous utilisons le cadre de la salle pour « être disponible à soi, au groupe, au week-end », « nous mettre en marche » : plafond, murs, sol, décorations, Tout peut nous parler.

L'organisation d'Edith oriente notre travail en petits groupes, dans un timing strict pour permettre à tous de participer à l'ensemble des thèmes. Nous revisitons les intelligences sensorielles corporelles, émotionnelles et intuitives au départ d'un questionnaire qui nous est soumis pour chacune d'elle : Quel est l'objectif du module d'apprentissage ? Comment-le transmettons-nous, notre méthode d'apprentissage ? Avons-nous des observations particulières suite aux vécus des exercices proposé au cours du module, des retours des élèves ? Quel est le travail personnel demandé au terme du module ? Pour nous, quels sont les acquis indispensables au terme de ce module ?... . Nos cogitations s'enrichissent lors de la mise en commun.



Et en « bon » sophrologues, nous nous recentrons par des séances créatives, car oui, la sophrologie c'est du vécu avant tout. Le corps, nos émotions, notre intuition ont été des ressources pour nous durant ces 2 jours.

Les rires, les repas, la belle atmosphère de la vieille ville ont marqué ce week-end studieux et si convivial en même temps. L'explication de nos différences n'en n'est que plus enrichissante et renforce nos liens.

Nous créons un guide de questions à l'attention de nos « étudiants-stagiaires-élèves », pour les inciter à s'impliquer davantage dès le début de leur apprentissage du premier module. Et ainsi, leur permettre de progresser plus efficacement et de s'évaluer en chemin. En voici un aperçu, il s'adresse aussi à nous, sophrologues :

- 1 *Comment je me sens dans l'instant ?*
 - Quand je me suis levé ce matin ?*
 - Quand je suis rentré du boulot ?*
 - Les petits détails du quotidien ?*
 - En démarrant ma séance ?*
- 2 *Ai-je du ajuster des excès ou des manques*
 - Comment je m'y suis pris ?*
 - Dans quelles situations ?*

Quels changements ?

3 Ai-je été plutôt bienveillant ou plutôt jugeant envers moi-même ? Envers les autres ?

4 Identifier et décrire une ou plusieurs sensations agréables vécues aujourd'hui ?

....

Un espace collaboratif via un interface cloud est créé à l'attention des formateurs pour échanger à la fois les informations sur la pédagogie (techniques d'animation, supports, outils divers,...), le contenu des modules enseignés (neurosciences, énergétique chinoise, Jung,...) et les découvertes d'autres thérapies se rapportant à nos domaines de sophrologie.

Nous sommes heureux d'avoir pu réfléchir sur la Sophrologie Dynamique® hors cadre hiérarchique : sa spécificité, ses apports, ses limites, ses subtilités, Nous renforcer dans l'idée que c'est vraiment un bel outil et que nous avons une chance de l'avoir découvert, utilisé dans nos quotidiens, le transmettre à d'autres. Et c'est par cette transmission dans l'éthique de la relation d'aide sophrologique qu'une grande chaîne énergétique nous relie dans l'univers.

Nous nous séparons avec la volonté de poursuivre de telles retrouvailles, si utiles, où l'apport de chacun selon ses talents et sa personnalité renforce le caractère fédérateur que la Sophrologie Dynamique® souhaite prendre à travers ses formateurs. Tous nous sentons à la fois le plaisir des retrouvailles et du travail en commun ainsi que la dynamique d'échange et de recherche, la joie d'un travail de collaboration. A l'issue de ce week-end, nous découvrons que notre groupe se met au service des écoles et dans la réflexion de l'évolution de la Sophrologie Dynamique®. C'est dans ces directions que nous souhaitons poursuivre nos prochaines rencontres. Ce projet initié par la F.E.S.D a totalement rencontré ses objectifs.

Merci à la F.E.S.D. d'avoir rendu possible cet événement qui nous rapproche tous ! Et à toi Edith pour ton organisation et animation de ce merveilleux week-end.



Bernadette, Cyril, Dominique, Edith, Eliane, Fabienne, Marie, Marie-Christine,
Pascale, Stéphane, Stéphanie.

« UNE AVENTURE HUMAINE INCROYABLE... NOUS AVONS TROUVÉ PLUS QUE NOUS ESPÉRIONS !! »

Ces trois années du Cycle d'Approfondissement en Sophrologie Dynamique® proposées par SODY-FORMATION, nous ont permis de mettre à jour nos connaissances, de créer du lien et de donner du sens, d'affiner notre compréhension de l'outil *sophro*.

Arrivés en cette fin de module 10, il nous paraît indispensable d'avoir fait ce travail sur nous-mêmes et mené cette réflexion sur notre savoir-faire et notre savoir-être. Nous nous sentons plus ancrés dans notre posture de Sophrologue. Nous avons acquis plus de pertinence et de finesse dans nos propositions de séance.

Cette formation a touché notre être tout entier, elle est un *tout* qui nous a fait avancer, une transformation qui s'est opérée en nous et dans nos vies. Ce processus était amorcé au cycle de base. Il a été mené plus loin, plus en profondeur.

La grande pertinence de ce qui nous a été proposé repose aussi sur la solidité du contenu théorique et sur la qualité de présence des formateurs. Ils nous ont permis de cheminer, de dépasser parfois les moments difficiles. Nous nous sommes sentis libres tout en étant cadrés, forts de leur confiance bienveillante.

La puissance du groupe, soudé et bienveillant, a aussi été très porteuse. Il s'est développé entre nous une belle amitié. Nous avons savouré de bons moments, partagé nos séances et nos vécus dans une ambiance sympathique et conviviale.

Et maintenant...

Ce n'est pas fini ! Il y aura encore des formations et la fédé pour se retrouver et continuer notre chemin.

Marie-Andrée Biscay, Marie-Christine Choppin, Karine Couvidat,
Laurence Dehondt, Hélène Gaspar, Laetitia Hauquin, Gaëlle Ichou,
Amélie Martin, Rémy Nicéron, Laurent Robic.



UN APERCU DE NOS MEMOIRES DE RECHERCHE...

Laetitia Hauquin « LE MOI-SONORE EN SOPHROLOGIE DYNAMIQUE®, quand l'énergie des sons active nos intelligences »

A travers ce mémoire, je vous invite à découvrir l'union de notre Moi-sonore et de la Sophrologie Dynamique®. Comprendre le fonctionnement de notre respiration, de notre voix, de notre oreille et du monde sonore nous permettra de plonger dans la notion de Moi-sonore, cette magnifique alliance inventée par Rolando Benenzon, musicothérapeute.

Ce mot, MOI-SONORE, résume toute ma démarche. Il matérialise la Force de Vie de l'ensemble de nos intelligences qui s'activent et vivent dans la vibration du son.

De nombreuses techniques psycho-corporelles comme le Qi Gong, le yoga des sons, le yoga des voyelles et la psychophonie se sont emparées de cette réalité du corps sonore agissant. Est-il pertinent de l'adapter à la Sophrologie Dynamique® ? Dans quel cadre ? des exercices nouveaux peuvent-ils être pratiqués ?

Sophrologue praticienne et musicothérapeute, je vous livre mon expérience afin que nous explorions ensemble ces entrelacs savoureux de l'activation de la conscience en musique.

**Laurence Dehondt « Le grand passage »
accompagnement de fin de vie par les soignants.**

La mort est un sujet souvent évoqué à la télévision, dans les journaux mais qui est tabou dans notre quotidien, chez nous européens. Tout est fait pour l'éviter. Quand elle arrive, brutalement ou pas, les questions du sens de la vie surgissent aussi bien pour la personne elle-même, son entourage que pour les accompagnants. « Si j'avais su, ce n'est pas juste,... » Les soignants, sont parfois démunis pour les personnes qu'ils accompagnent ainsi que pour eux-mêmes. L'expérience que je vis avec la sophrologie dynamique, la pleine conscience, la communication non violente, la relation d'aide m'aide à être encore plus dans l'accompagnement authentique. Après plusieurs interpellations sur ma façon d'être, j'ai souhaité vivre l'expérience de proposer de la sophrologie dynamique à des soignants. Expérience courte et en même temps très enrichissante. De belles prises de consciences sur leurs propres ressources ont émergé. L'envie de poursuivre cette expérience a été évoqué pour certaines. Pour ma part, l'envie de transmettre ces outils par l'intermédiaire de formation a pris sens. L'accompagnement du vivant jusqu'au dernier souffle n'attend qu'à se déployer.

Rémi Nicéron « STRESS ET MANAGEMENT »

Au cours de ce travail de recherche, j'ai souhaité d'abord comprendre ce qu'est le stress, comment il arrive et comment nous pouvons le repérer. En tant que manager, soumis au stress mais également soumettant inévitablement mes collaborateurs au stress, j'ai souhaité comprendre les mécanismes pouvant amener au Burnout.

Puis dans un 2^{ème} temps j'ai voulu regarder les outils à disposition du manager, outils réglementaires ou de management. Constatant finalement que peu d'entre eux sont vraiment opérationnels, j'ai souhaité apporter une réponse visant à améliorer le savoir être du Manager.

J'ai pu m'appuyer sur un groupe d'apprenants tous en situation d'encadrement. Ils viennent régulièrement, chaque semaine hors vacances scolaires, depuis 1 an et demi et ont participé chacun à entre 25 et 30 séances. Intéressés par cette séance spécifique, ils ont accepté de vivre l'expérience et de me laisser exploiter leurs partages.

J'ai ainsi pu constater qu'en utilisant la sophrologie dynamique, je favorise, par l'expérience, la prise de conscience du Manager, de ce qu'est le stress, de comment il arrive et se manifeste. Je favorise également, par un travail intuitif et créatif, la mise en place de réponses différentes visant à éviter que le manager ne crée du stress par son attitude.

Marie-Andrée Bisquay « L'attitude juste du sophrologue »

La relation d'aide accompagne la sophrologie dynamique. Cette relation est une rencontre entre l'aidant et le demandeur (cf C.Rogers), c'est aussi un lien, une alliance dans laquelle l'un aide l'autre. La relation d'aide centrée sur la personne, repose sur les principes de base des thérapies humanistes : la liberté d'action et la responsabilité de l'être humain qui, poussé par une dynamique positive de vie, évolue vers l'individuation. Chaque être humain dispose en lui des ressources nécessaires à cette évolution, le vécu personnel favorise une prise de conscience et l'émergence des ressources.

La relation d'aide se vit dans un climat de confiance dans les ressources de l'autre et dans la vie. Elle se déploie lorsque l'aidant est bienveillant, à l'écoute de l'autre, authentique et congruent, respectueux de l'autonomie et de la liberté du demandeur, présent et qu'il témoigne de l'empathie et respecte la distance juste. Il est nécessaire que l'aidant réalise un travail sur lui pour mieux se connaître et se rendre disponible à l'autre dans la relation. Le sophrologue est un aidant qui apporte sa présence et tout ce qu'il est dans la relation. Il ne peut changer les autres qu'inconsciemment par ce qu'il est, et non par ce qu'il fait.

**Le prochain cycle d'approfondissement
en Sophrologie Dynamique® débutera
Les 15, 16 et 17 Septembre 2017
A BORDEAUX CAUDERAN**

Vous êtes nouvellement diplômés en Sophrologie Dynamique® ou avec quelques années d'expérience, et vous souhaitez optimiser vos compétences professionnelles.

Venez :

Poursuivre la découverte de vos propres ressources
Approfondir vos connaissances pour pouvoir adapter votre outil à un public diversifié
Acquérir de nouveaux outils en relation d'aide pour plus de pertinence dans la conduite des partages (C. Rogers)
Enrichir vos pratiques et devenir plus créatif dans la rigueur de l'outil (C. G. Jung, Energétique chinoise)

**Inscrivez-vous dès maintenant auprès de Marie Ch. Mourier
au 06.27.31.71.28 ou mc-mourier@orange.fr**

**Le prochain cycle de base
en Sophrologie Dynamique® débutera
Les 17, 18 et 19 Mars 2017
A ARCACHON LA DUNE**

Vous voulez acquérir les fondamentaux
de la Sophrologie Dynamique® pour les mettre en pratique
à titre professionnel ou personnel ?

**Inscrivez-vous dès maintenant auprès de Virginie Lassort au
05.56.79.30.34**

Tous les détails sur notre site : www.formation-sophrologie.com

A bientôt
L'équipe de SODY formation

Nouvelles de l'Association Lémanique de Sophrologie Dynamique

Dans le cadre privilégié du Clos des Capucins à Yenne et par une météo de rêve, l'Association Lémanique de Sophrologie Dynamique (ALSD) a fêté ses 20 ans, les 23 et 24 septembre 2016.

Nous avons exploré, exercé, développé nos 5 sens dans des pratiques originales. Elles ont ouvert et enrichi notre vécu sensoriel et émotionnel par la dégustation, l'écoute de certaines musiques, la contemplation de l'œuvre d'art « qui nous a choisie » et le dialogue qui en a résulté...

Et puis il y a eu l'exploration des 5 sens, au soleil ou à l'ombre dans le paisible parc, dont la séance animée par Edith dimanche matin... et agrémentée de passages de brouillard !

Samedi après-midi, nous avons tous et toutes participé à une œuvre collective de Land Art qui était « la cerise sur le gâteau » d'une pratique sophrologique et samedi soir



nous nous sommes offerts un joyeux moment d'improvisation musicale avant la veillée de chants en commun.

Ce week-end fut une pause douce et stimulante par la richesse du vécu dans les pratiques, le bienfait de prendre du temps pour soi... et aussi, primordial, l'espace-temps pour rencontrer les autres participant-e-s : entretenir et resserrer les liens entre les habitué-e-s de notre groupe, mais aussi retrouver avec joie et émotion quelques anciens membres, et accueillir

avec beaucoup de plaisir, Edith de Wouters, co-présidente de la F.E.S.D., que nous remercions d'avoir partagé cette heureuse « parenthèse » avec nous.



Nos 5 sens n'ont pas seulement été « en fête » lors des pratiques sophrologiques, mais aussi lors des repas ! Comme à chaque fois, nous avons été gâtés...

Cette rencontre a aussi été l'occasion de tenir notre assemblée générale, vendredi 23 septembre.

Après 20 ans de bons et loyaux services, Michel Vogel, président et Annie Perraud secrétaire-trésorière ont passé le témoin à une nouvelle équipe de 4 personnes, prêtes à prendre le relais et donner un nouvel essor à la sophrologie dynamique dans l'Arc Lémanique, cher à Michel.

Pour cette association, située à cheval sur l'est de la France et la Suisse romande, notre comité est formé de Marie Sérieys (co-présidente) et Mireille Dupré (secrétaire-trésorière) domiciliées en France ainsi que Sylvie Lejeune (secrétaire-trésorière) et la soussignée, Jacqueline Morel, co-présidente, toutes deux domiciliées en Suisse.

Si ce petit compte-rendu vous a donné envie de nous connaître et partager une activité avec nous, vous pouvez déjà retenir les dates de notre prochaine rencontre :

le week-end des 20 et 21 mai 2017

dans un chalet nommé l'Arc-en-Ciel, qui se trouve à proximité de Saint Jean de Sixt, en Haute Savoie, à 30 km d'Annecy et 50 km de Genève.

Renseignements : Jacqueline Morel
0041 (0)24 441 19 15
ou jacquelinemorel@bluewin.ch

Installation à Ribérac

Le 14 Septembre 2015, naissance de mon cabinet de Sophrologie. Situé à quelques kms de Ribérac, Allemans, en pleine campagne. Entouré d'un jardin spacieux, de champs.... Au printemps et cet été, les séances se font dans le jardin, près d'une fontaine entourée d'arbres et de fleurs. Au son des cigales, bercées par le vent, caressées par le soleil ! Les autres jours, pendant cette première année, les séances se sont réalisées dans ma salle. Aujourd'hui, j'envisage de louer une salle pour mes séances de groupes.

Rien n'était gagné ! Et ce n'est pas sans inquiétude que j'ai démarré mon activité... Dans un premier temps, une association sportive cherchait quelqu'un pour combler les horaires d'une soirée : le lundi. J'ai tenté ma chance... Mon premier groupe a ainsi vu le jour ! Quelques séances individuelles en ont découlées :

- une jeune fille angoissée par le brevet
- une enfant atteinte d'épilepsie
- sa maman, en difficulté, devant la gestion de cette maladie.

Toutes sont adhérentes de l'association sportive.

Puis j'ai pris confiance en mon projet. J'ai suivi la formation *Spécialisation Enfant* de SODY formation. J'ai contacté la communauté de commune de Ribérac, pour intervenir dans les écoles. J'ai été acceptée, et comme moi, les responsables croient fermement que la Sophrologie, chez les enfants, fera d'eux des adultes solides et sereins. Mon projet est de créer, dans chaque école, un groupe d'enfants que je suivrai de Septembre à Juin. Il a été accepté. J'ai commencé dans deux écoles puis dans trois, dans le cadre des TAP. À la rentrée, j'interviendrai dans quatre écoles.

Le samedi, c'est un groupe d'enfants de 4 à 5 ans. J'ai aussi des enfants en individuels (6 à 12 ans), des adultes atteints :

- de la maladie de parkinson
- d'épilepsie
- de dépression
- de panique (beaucoup de jeunes adultes)

Tous ont un point commun : au cours de cette année, ils ont dépassé leur peur ; marchent mieux, sans trembler ; ont vu leur crise reculer ; se sentent plus solides, confiants.... Et ne veulent surtout pas arrêter la Sophrologie ! Le brevet a été obtenu haut la main avec mention, sans crise de panique pendant les épreuves. Je précise cela pour témoigner des bienfaits incontestables de cette discipline.

Lorsque je me suis installée, je me suis mise sur les pages jaunes. J'ai du monde... Maintenant, il y a le bouche à oreille.

Mon entreprise est en plein essor. J'ai le même salaire que lorsque j'étais aide-soignante. Pourtant mes tarifs ne sont pas élevés. Mais c'est un choix. Ainsi, je peux partager et transmettre cet outil formidable qu'est la Sophrologie à plus de personnes. Et leur permettre ainsi de vivre au mieux dans ce monde difficile.

Juillet et Août sont des mois calmes. Cela me permet de me recentrer. Important pour être disponible.

Je prépare ma rentrée :

- un groupe spécial ado

- un groupe préado

- un groupe de maman à la maison

- des groupes d'adultes débutants viennent se rajouter à mon activité

Et j'ai également obtenu un contrat avec l'école d'aide-soignante de Bergerac (qui fera l'objet d'un autre article). L'année s'annonce belle !

Le plus beau dans cette première année, c'est que j'ai développé des relations privilégiées avec les enfants, vécu des partages exceptionnels ! Je vous offre celui-ci :

«J'étais à la piscine où j'ai croisé plusieurs enfants avec qui j'ai partagé la Sophrologie.

Lorsque je partais, j'aperçois Martin sur le plongoir 5 m. Les copains étaient en bas. Il ne m'avait pas vu. La peur se lisait sur son visage et son hésitation disait le reste...

J'ai crié son prénom avec un sourire. Il m'a regardé, et j'ai vu ses pieds frotter le sol et sa respiration se placer dans son ventre.... Concentré, il a sauté ! Un grand sourire lorsqu'il est sorti de l'eau. Nous nous sommes regardés. »

Ce jour-là, je suis rentrée pleine d'un bonheur que j'ai laissé m'envahir. Je savais que j'avais transmis quelque chose d'important à cet enfant.

Cette première année m'a fait grandir. Je suis plus forte, solide. Chaque jour, je simplifie ma vie, me débarrasse du superflu. Je vais à l'essentiel et m'offre des petits bonheurs comme un rayon de soleil sur ma peau, le sourire d'un bébé dans sa poussette. J'ai de plus en plus conscience de tout cela. Et cela n'a pas de prix !

Muriel Favereau

Sophrologue Praticienne

Le Mas

24600 Allemans

0033 (0)6 33281327

favereaumuriel@yahoo.fr

La sophrologie dynamique à l'Université de médecine de Poitiers depuis l'année universitaire 2015-2016

Le doyen de la faculté de Médecine Pharmacie Monsieur Pascal ROBLOT ainsi que Mme Virginie MIGEOT, Médecin en Santé Publique, ont voulu mettre à disposition des étudiants, des outils pour se préparer au mieux aux concours et gérer le stress.

C'est lors d'une table ronde à laquelle étaient conviés, une Psychologue, une coach, un infirmier utilisant la Méditation de pleine conscience, que notre collègue Annie Poirault a pu expliquer ce qu'était la sophrologie dynamique. Et la faire découvrir en animant une séance.

Ainsi ont été mis en place pour les étudiants préparant le concours de l'internat une séance en groupe le jeudi de 17h30 à 19 heures et une prise en charge, à la demande, en individuel.

De bons résultats, de bons retours, parmi eux : *«Je n'ai pas paniqué, j'ai pu gérer mon stress alors que d'habitude je me laisse très vite envahir. Ça a marché du tonnerre les exercices de sophrologie !* ». Elle a choisi Psychiatrie. Ou encore *« je suis très contente des résultats qui me permettent de choisir la chirurgie, encore merci pour ce soutien tout au long de l'année »*. Et cet étudiant suivi en individuel, qui ne pouvait effectuer un geste technique (point de suture, prise de sang) sans avoir le trac. Il m'écrit pour me dire qu'il a choisi... les urgences de Grasse pour son internat !

Pour cette nouvelle année universitaire, une 2ème séance en groupe a lieu le mardi de 12h30 à 14 heures. Ce sont principalement les étudiants préparant la PACES (concours de 1ère année) qui viennent à cette séance.

Les art-thérapeutes ont pu également profiter d'une séance découverte qui a eu un franc succès.

Nul doute que pour les années à venir la sophrologie dynamique élargira son champ d'action à toutes les années, incluant les orthophonistes et les sages-femmes... et pourquoi pas le personnel administratif de la faculté qui a demandé à pouvoir également en bénéficier ?

Une satisfaction que ce soit la sophrologie dynamique qui soit représentée à la faculté de médecine pharmacie. Une manière de remercier et rendre hommage au Médecin Yves Davrou.

Annie Poirault
Sophrologue Praticienne
0033 (0)781255728
annie.poirault@laposte.net

Sophrologie Dynamique® en pré-adolescence

Stéphanie Regout est sophrologue maître praticienne à Biscarrosse (40) où elle anime des ateliers individuels et de groupe. Même si elle accueille des personnes de tous âges, après avoir travaillé avec de nombreux enfants, voici que les 9/13 ans frappent à sa porte.

Stéphanie Regout :

La préadolescence est une période de la vie qui se situe immédiatement avant l'adolescence. Elle couvre environ les deux années qui précèdent la puberté.

Cette période m'intéresse parce que c'est le moment où le corps et l'être se transforme sans bruit ; le monde merveilleux de l'enfance a disparu et le vaste champ d'expériences de l'adolescence n'est encore qu'un projet discret. Dans ma biographie, à cet âge, j'ai le souvenir d'une grande solitude.

Le préadolescent paraît traverser une période calme. En réalité, les transformations physiologiques et psychologiques s'accroissent. Le petit corps menu, souple, adaptable, tonique et plein d'énergie de l'enfant fait soudainement place à un corps plus gauche, plus long, plus large, plus trapu, douloureux parfois. La perte définitive de la pensée magique autour de 9 ans ouvre la porte aux questions d'identité et d'appartenance. C'est le temps de la prise de contact avec la réalité humaine et le temps de la découverte d'une configuration familiale et sociale originale. *Je suis différent des autres. Je suis seul sur mon chemin. Je n'ai pas accès à l'autre et l'autre n'a pas accès à mon espace personnel. Je vais mourir.*

Qui suis-je ? Tirillé entre l'envie de rester petit entre les parents, et l'envie de faire confiance à cette transformation inéluctable de l'être...

Comme dans toute phase de changements, un environnement balisé avec des repères clairs et solides est nécessaire pour que l'enfant garde le cap vers l'ouverture, le plaisir, l'envie et préserve son équilibre entre ce qui bouge à l'intérieur et ce qui bouge à l'extérieur.

Dans cette période charnière, mon intervention avec la boîte à outils de la sophrologie dynamique® est une main tendue pour traverser le pont en confiance entre enfance et adolescence : se rencontrer dans un lieu neutre, s'installer et se mettre à l'écoute... le temps de découvrir ce nouveau corps, de prendre en compte la Transformation engagée, d'intégrer la solitude propre à chaque Vie.

Fédé Infos :

En définitive, tu les aides à accompagner la transformation **en conscience** ?

Stéphanie Regout :

D'abord leur permettre de vivre ce retour vers soi. La reconnaissance d'eux-mêmes dans ce qu'ils perçoivent, alors que les parents ne le perçoivent pas encore : ok, ça bouge en moi et je suis cela. Ils découvrent :

La dynamique du corps et la variété des sensations de TOUT le corps (pas seulement le mal au ventre) : une SUPER découverte !

Leur capacité à respirer en conscience, à désactiver.

L'existence de leur discours intérieur : ce qu'ils se disent à eux-mêmes.

L'existence de leur discours intérieur : ce qu'ils se disent à eux-mêmes. Je leur demande : « Tu te dis pas des trucs dans ta tête ? »

Savoir que ça parle (t'es tout seul avec ce disque qui tourne dans ta tête) est une chose. Mais c'est autre chose de savoir que toi aussi tu peux TE dire quelque chose et savoir que tu es LIBRE par rapport à cela !

Libre aussi d'imaginer et de prendre le temps de le faire.

Les sensations du corps en mouvement et leur capacité à se repérer dans l'espace. Les yeux fermés : « Tu fais $\frac{3}{4}$ de tour à gauche, 2 pas en avant, tu tends la main... tu es où dans la pièce ? » Je m'inspire de l'Eutonie (pratique de conscience corporelle d'origine danoise) : se déplacer comme si notre oreille nous tirait ; imaginer marcher sur une corde...

Fédé Infos :

De quoi t'inspires-tu encore pour tes séances ?

Stéphanie Regout :

Dans la construction de mon travail, je m'inspire de la symbolique de l'arbre.

Nous consolidons d'abord les racines à travers la prise de conscience de ce qui est là, ce sur quoi nous pouvons nous appuyer, c'est la découverte de premières ressources.

Souvent lors de la première séance, je propose au préado de faire une représentation de son arbre généalogique avec des feuilles et crayons de couleur, mais cela pourrait aussi se faire avec des objets. L'objectif est de l'aider à se situer au sein de son groupe familial, se positionner et donner à chacun sa place.

Puis nous élevons notre tronc en partant à la découverte du corps et de toutes les informations qu'il peut nous donner, c'est l'exploration de mille et une ressources.

Nous laissons ensuite se déployer la ra-

-mure de notre arbre avec des exercices spécifiques du 2nd et 3^e degré.

Je m'inspire de leurs occupations, ce qu'ils aiment, leur imaginaire... Ils doivent m'expliquer leurs références, leur héros de jeux vidéo ou autre. J'ai grandi dans les images pieuses, c'est autre chose ! Pour établir le contact, je dois entrer dans LEUR monde.

Fédé Infos :

Avec ce corps qui change à toute allure, que fais-tu de spécial par rapport aux techniques classiques ?

Stéphanie Regout :

Mon outil de base est la toilette énergétique. Si je ne devais garder qu'un seul outil en sophro, je garderais celui-là ! Tout y est : c'est un bain de soi ; je me réunis ; je me rassemble ; je me touche et je me sens. Je suis vivant, j'existe ! Cette toilette énergétique en conscience est toujours une belle découverte !

Tous les autres exercices, je les pratique dans le plaisir du corps. Cela a toujours été pour moi une manière de survivre depuis l'enfance : ivre de balançoire, de trapèze, de vélo, de cousues, de roulades, de chants, de musiques... Cela a été ma bouée et je le transmets spontanément.

Ensuite, je crée des exercices spécifiques.

L'exercice de la bulle est très pertinent. Nous le réalisons assis, chacun sur un gros ballon. il s'agit de trouver tout d'abord son équilibre sur le ballon, les appuis, l'axe, et de se rendre compte de la position du corps (équilibre entre l'ouverture et l'axe comme dans la posture de méditation). Ensuite : Construire et imaginer une bulle tout autour de soi en repoussant l'air de nos mains sur des expirs ; percevoir sa bulle et la colorer comme cela nous plaît le plus ce jour là ; mettre dans sa bulle tout ce qui nous fait plaisir aujourd'hui : objets, souvenirs, êtres vivants, lieux, ce qu'ils aiment voir, entendre, toucher...

mettre dans sa bulle tout ce qui nous fait plaisir aujourd'hui : objets, souvenirs, êtres vivants, lieux, ce qu'ils aiment voir, entendre, toucher... cela peut être aussi rien du tout. « C'est ton espace à toi, tu y mets ce qui te fait vraiment plaisir ! »

En fait ils savent très bien quoi y mettre et ils utilisent rapidement cet exercice en situation, pour s'endormir par exemple.

Le lieu sûr :

Je leur demande quelquefois de choisir un lieu de sécurité, déjà connu ou imaginaire, de se voir et se sentir dans ce lieu, de s'imprégner de son ambiance. Il est nécessaire d'accepter ce qu'ils imaginent, même si cela est étonnant pour nous (une fois il s'agissait d'un blokhauß avec des verrous partout).

Le merveilleux paysage :

S'imaginer dans un merveilleux paysage ... en profiter, s'y balader...

L'adjectif *merveilleux* est important car il permet de retrouver ce sentiment perdu avec la petite enfance. Je le propose plusieurs fois car j'ai remarqué que le paysage se précise, devient plus dense, plus coloré... il prend plus de vie !

Je propose de le dessiner en fin de séance, avec de gros crayons de couleurs. Certains ont des difficultés pour dessiner mais je leur dis bien que peu importe le résultat. C'est juste la trace de ce que l'on a fait aujourd'hui.

Je leur demande s'ils veulent bien me le laisser comme tel, et c'est rare quand ils préfèrent le remporter.

La boîte à mots n'est pas un exercice de sophrologie, c'est un support que nous réalisons ensemble pour que l'enfant puisse grandir en autonomie, une fois les séances terminées. Quand ils ont repéré leur discours intérieur et sa nature souvent jugante ou pénalisante, je propose à la dernière séance de créer la boîte à mots.

Il s'agit en fait de créer 2 boîtes, celle des mots doux et celle des mots qui piquent.

Les mots doux sont des mots potentialisants que nous choisissons et inscrivons sur des petits papiers dans une boîte (calme, capable, confiance, fière, force, etc). La boîte des mots qui piquent est vide.

Quand tu entends en toi un mot qui pique (un mot dévalorisant), tu le sors de ta tête, l'écris et le mets dans la boîte ad hoc.

Ensuite, tu pioches un mot doux dans la boîte d'à côté, tu prends le temps de l'intégrer, de le faire tien, avant de repartir avec cette énergie là.

Fédé Infos :

Quels sont les problèmes qui les amènent jusqu'à ta porte ?

Stéphanie Regout :

La demande initiale est symptomatique : une difficulté à dormir, un problème de stress, un manque d'attention à l'école, une difficulté à donner le meilleur de soi en compétition, un corps maladroit, un corps mal aimé, etc.

L'entourage familial est souvent en attente de réussite, pousse l'enfant vers l'extérieur, vers des activités multiples mais observe une difficulté, un blocage.

Pourtant, en s'inscrivant dans leur réalité, les préados vont pouvoir intégrer toutes les modifications internes et aller vers l'extérieur avec leur panier plein, avec toute leur richesse intérieure. Dans la plupart des cas, la dynamique de vie reprend son rythme.

Quand le travail apporte peu d'évolution, il arrive que je perçoive une situation familiale figée, un regard parental négatif ou perturbateur, alors je propose d'aller voir une psychologue ou d'entamer une thérapie familiale.

Fédé Infos :

Justement, comment gérer la confidentialité du travail dans l'équation parent, enfant et sophrologue ?

Stéphanie Regout :

Le parent a énormément besoin d'être rassuré. À la première entrevue, le parent pose le problème, le préadolescent a aussi son temps de parole, puis je fais une proposition de travail avec un objectif et demande l'accord de chacun. L'idée est de travailler seul à seul avec le préado pour se détacher du regard parental et poser ses propres repères.

La question de la confiance et de la confidentialité est évidente pour moi mais je dois encore la clarifier dans l'entretien initial : ce qui est vécu et dit en séance ne sera redonné aux parents qu'avec l'accord de leur enfant.

Selon l'âge du préado, son besoin et la demande des parents, nous ferons un bilan à deux, ou à trois, voir quatre quand les deux parents souhaitent participer. Nous échangeons les observations de chacun pour nous situer par rapport à l'objectif posé.

Fédé Infos :

Combien de séances proposes-tu ?

Stéphanie Regout :

Nous partons sur un accord de 5 séances minimum, suivi du bilan. J'ai remarqué qu'il faut cela pour mettre les choses en route. C'est mon rythme. Souvent cela suffit car les préados captent très vite ce qui est pertinent pour eux. J'ai à peine besoin de leur suggérer comment réinvestir les exercices dans la vie de tous les jours.

« Qu'est-ce que tu as préféré dans la séance ? ... Bon, çà, tu le fais quand tu en as besoin. » La jeune personne est toujours ravie de raconter ses expériences sophro dans le quotidien et quelquefois ses premières transmissions à un proche.

Lorsque cela est nécessaire je propose 5 séances de plus. Et ainsi de suite.

Avec un adulte, on peut travailler longtemps ensemble ; mais pour les jeunes, il faut avancer : on ne va pas faire la sophro pendant des années ! Il y a un souci, on le dépasse et on avance.

Parfois, il faut plus de temps car le problème est plus complexe, plus difficile. J'accompagne aujourd'hui un jeune garçon de 10 ans qui a perdu son papa depuis une année au rythme de 1 ou 2 séances par mois. Il est toujours demandeur et semble avoir besoin de ce temps pour lui pour se reconstruire. Ici, il n'y a pas d'objectif précis, il s'agit d'un accompagnement qui reste pertinent tant qu'il y a une demande.

Notre intervention en sophrologie dynamique ® dans cette période de passage va renforcer l'être dans l'apprentissage de son autonomie, sa responsabilité et son authenticité. Je n'ai pas encore suffisamment de recul pour le confirmer mais ce temps privilégié de mise à l'écoute de soi me semble être préventif pour continuer à respirer et surfer sur les grandes vagues déferlantes de l'adolescence.

Nous semons des possibles, des graines.

EXEMPLE d'une pratique

Séance avec Lili 11 ans qui perd ses moyens lors des devoirs scolaires en classe.

Elle a souvent mal au ventre et est irritable depuis sa rentrée au collège.

Nous avons tout d'abord fait le point sur sa position au sein de sa famille recomposée avec l'élaboration d'un arbre généalogique. Lili a ensuite découvert sa corporalité, des sensations très différentes selon les zones du corps, et dans la globalité des énergies ressources comme la souplesse, la confiance, le calme, etc. Puis nous avons mis l'attention sur son discours intérieur et son imaginaire, qu'elle peut réguler librement.

Séance N°5

Respiration de la fleur pour se rendre disponible (nous sommes au printemps).

Introspection dynamique (alternance yeux ouverts lors de la stimulation, yeux fermés lors de la prise de conscience, partage des sensations au fur et à mesure).

Rotation de tout le corps, elle apprécie cet exercice qui éveille en elle des sensations de souplesse et fluidité.

Exercice de La Bulle :

Nous nous asseyons chacun sur un gros ballon pour continuer la séance et faire l'exercice de la bulle décrit plus haut. C'est un exercice qui stimule à la fois l'émotion positive et l'intuition. Il s'agit de se connecter avec tout ce qui est ressource pour soi, autant les personnes, que les activités, ou objets, lieux, etc. Vivre cette ambiance, puis laisser s'estomper sa bulle et observer la trace en soi.

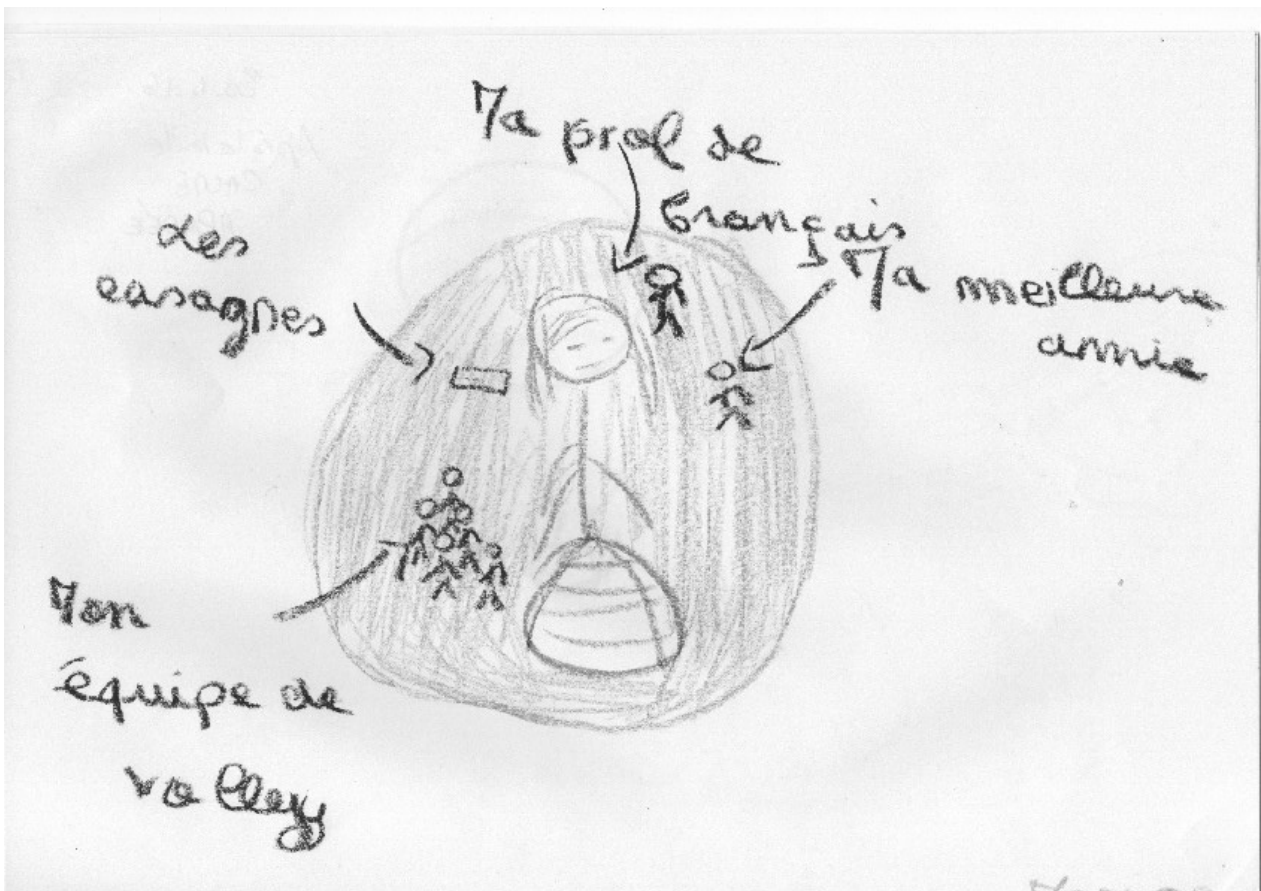
Bilan de la séance.

Dessin libre feuille blanche et craies de cire aux couleurs vives (Stockmar).

STEPHANIE REGOUT - SOPHROLOGUE

Biscarrosse

06 78 50 56 28 regout.stephanie@sfr.fr





A la rencontre de notre

Enfant intérieur

2^{ème} édition

Samedi 1^{er} et dimanche 2 avril
2017



Stage de Sophrologie Dynamique® & Créativité

« A la rencontre de notre enfant intérieur »

Le premier stage a vu le jour au cœur de la forêt de Moulière, dans la Vienne, près de Poitiers, dans un écrin de nature frémissant du renouveau printanier 2016.

Imaginer, créer, apprendre et jouer : les 4 piliers d'un stage qui s'adresse à l'adulte que nous sommes aujourd'hui, à l'enfant que nous étions et que nous sommes toujours. Reprendre contact avec cet enfant qui ère dans notre royaume intérieur, bien souvent seul et abandonné, pour le rassurer, l'apaiser, lui donner le réconfort dont il a besoin. Laisser l'énergie circuler de l'adulte vers l'enfant, mais aussi de l'enfant vers l'adulte, dans un mouvement de reconnaissance réciproque.

Un jour et demi pour goûter la vie avec la simplicité et la richesse de l'énergie de l'enfance ; ainsi mobiliser et libérer la créativité de l'être entier.

Nous vous proposons de vivre le temps de cette rencontre dans le cocon du groupe aux premiers jours du printemps. Groupe limité à 8 participants.



Co-Animé par M-C. Mourier et S. Regout Sophrologues MP



La maison de la forêt Montamisé 86360 Poitiers

Stage 160€ (du samedi 9h au dimanche 12h)



Possibilité d'hébergement sur place formule gîte 31€ la nuit

Inscriptions mc-mourier@orange.fr ou regout.stephanie@sfr.fr

INFOS ADHERENTS



SOPHROLOGIE DYNAMIQUE[®]

et

VOIX

Régine JOISTEN: Kinésithérapeute
Sophrologue, maître praticien (AES)

Muriel BRUNO: Chanteuse
Professeur de chant

UNISSENT LEURS VOIES POUR VOUS PROPOSER :

- 2 chemins à explorer dans leurs résonances intérieures et extérieures.
- 2 chemins dont les directions s'entrecroisent et permettent à la créativité de s'exprimer.
- 2 chemins à partir desquels nous laisserons vibrer nos empreintes d'êtres vivants.

LE WEEK-END DU 11 et 12 mars 2017

Lieu: Rue de la Faille, 20. 4000 Liège. Belgique.
Hébergement possible en chambres d'hôtes dans la rue.

Coût: 180€ pour les deux jours (non résidentiel).
(potage, pauses, boissons offerts)

Groupe: minimum 6 personnes, maximum 10 personnes.
Aucun pré requis n'est demandé.

Inscription: effective dès réception du paiement.

Contact: Régine Joisten: +32(0) 4252 1621 ou +32(0)473 70 95 35
reginejoisten@yahoo.fr

INSTITUT PRANAHVITAL
17 RUE DU MOULIN – 80600 LUCHEUX

DU 19 AU 21 MAI 2017

Ressources & Détox



Un séjour alliant Sophrologie,
Plaine Conscience,
menus santé,
sauna & Jacuzzi.

Un cadre paisible, une nourriture saine
& bio, préparée avec soin.

Ecologie intérieure
Eveil
Partages
Repos & Silence
Ressourcement
Alimentation saine
Sauna & Jacuzzi
Sophrologie
Plaine Conscience
Méditations
Respirations
Douceur
Renouveau
Joie & Bonheurs

*Du renouveau pour le
corps & l'esprit à 1h30
de Paris et Lille !*



Informations & Inscriptions

Laurence : 06 95 39 34 91
sophrolaurence.dehondt@gmail.com

Florence : 06 88 96 70 35
flo.b.binay@free.fr
www.detenteetsophrologie.com

Infos Pratiques

Arrivée avant 12h le 19 mai
Départ le 21 mai à partir de
16 h

Infos Tarifs

Pension complète avec
menus détox et accès au
Sauna & Jacuzzi
200 euros les 3 jours

Stage 260 euros les 3 jours

Enseignements animés
par Laurence Dehondt &
Florence Binay

INFOS ADHERENTS



Fédération Européenne de Sophrologie



web



Fédération Européenne
de Sophrologie Dynamique®

Stage de Formation continue

« Le Savoir Faire du sophrologue »

24-25-26 Mars 2017

INSCRIPTION

A adresser
accompagné d'un chèque d'arrhes de 45 €
à l'ordre de FESD*
à Monsieur Stéphane PERE
24 place Etienne Chérade de Montbron
86140 Scorbe Clairvaux (France)
stephane.pere21@orange.fr

NomPrénom

Adresse

Adresse mail

Téléphones

Ce stage sera en résidentiel, l'hébergement et la restauration se feront donc sur place.

Date :

Signature :

**Désistement possible jusqu'à 15 jours avant le stage après quoi le chèque d'arrhes sera gardé.*



Fédération Européenne
de Sophrologie Dynamique®

ANNEE 2017

BULLETIN D'ADHESION A LA F.E.D.S

- 1^{ère} ADHESION**
 RE-ADHESION (ne donner que les modifications à apporter par rapport à l'an dernier)

Nom et prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone + Téléphone Portable : _____

Email : _____

Profession : _____

Exercez vous la sophrologie dans le cadre de votre profession ? OUI NON

Explicitiez si besoin : _____

Année d'obtention de votre diplôme de sophrologue : _____

Fin du cycle d'approfondissement ou anciennement de «l'école de thérapie» : _____

Date de naissance (facultatif) : _____

Vous adhérez à la fédération en tant que :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Membre actif | <input type="checkbox"/> ci-joint un chèque de 70 € |
| <input type="checkbox"/> Membre associé | <input type="checkbox"/> ci-joint un chèque de 50 € |
| <input type="checkbox"/> Ecole | <input type="checkbox"/> ci-joint un chèque de 110 € |

Souhaitez-vous apparaître dans l'annuaire des sophrologues sur le site Internet de la fédération ? OUI NON

Si oui, informations à faire paraître :

- Coordonnées
 Profession
 Domaine d'intervention

Le règlement de l'adhésion peut s'effectuer par :

→ Virement bancaire : IBAN : FR35 2004 1010 0608 0347 0N02 752 / BIC : PSSTFRPLIM

→ Chèque : à libeller à l'ordre de la FEDS

A retourner, accompagné du présent bulletin à :

**Béatrice PRIMAULT – 11 rue de la Boivre – VAUVINARD – 86190 BERUGES
06 78 17 09 44 – b.primault@yahoo.fr**

La sophrologie dynamique® Explorez et renforcez vos 5 intelligences

L'intelligence est souvent perçue comme unidimensionnelle et englobante, comme si cela suffisait à définir les facultés mentales humaines, si diverses soient-elles. Or il paraît bien plus juste de considérer les intelligences et de trouver dans cette pluralité les moyens de relever les petits et grands défis de l'existence, de la gestion du quotidien à la réalisation de soi.

La Sophrologie Dynamique® propose et facilite l'exploration de cinq intelligences principales présentes en chacun de nous :

- Intelligence du corps ou savoir bouger, pour être bien dans sa peau ;
- Intelligence émotionnelle ou l'art de se motiver, d'entrer en relation avec les autres ;
- Intelligence intuitive et la possibilité de créer, de donner du sens ;
- Intelligence transcendantale pour faire face à l'extraordinaire et s'inscrire dans l'univers ;
- Intelligence rationnelle dans la capacité à identifier, catégoriser, mettre en mots et en œuvre les découvertes faites en chemin.

Huit sophrologues français et belges offrent dans ce livre, d'une seule voix, une visite guidée, ludique et concrète, de ces savoirs intérieurs. Des témoignages, issus de trente années d'expérience professionnelle, révèlent la pertinence de l'outil dans des domaines aussi variés que la santé, l'enseignement, le travail, les loisirs, la vie quotidienne ou la méditation.

Jeune discipline, la Sophrologie Dynamique® déroule ses techniques en s'appuyant sur des savoirs anciens et récents, d'Orient et d'Occident. De la philosophie du yoga au processus d'individuation jungien, tous ont pour point commun d'aider l'être humain à se déployer dans toutes ses dimensions.

Dans la même collection :



17 € Imprimé en France



PIKTOS
www.piktos.fr

Fédération Européenne
de Sophrologie Dynamique

La sophrologie dynamique®

Explorez et renforcez vos 5 intelligences



Une pratique facile à adopter au quotidien

Dargès
ÉDITIONS

Fédération Européenne
de Sophrologie Dynamique

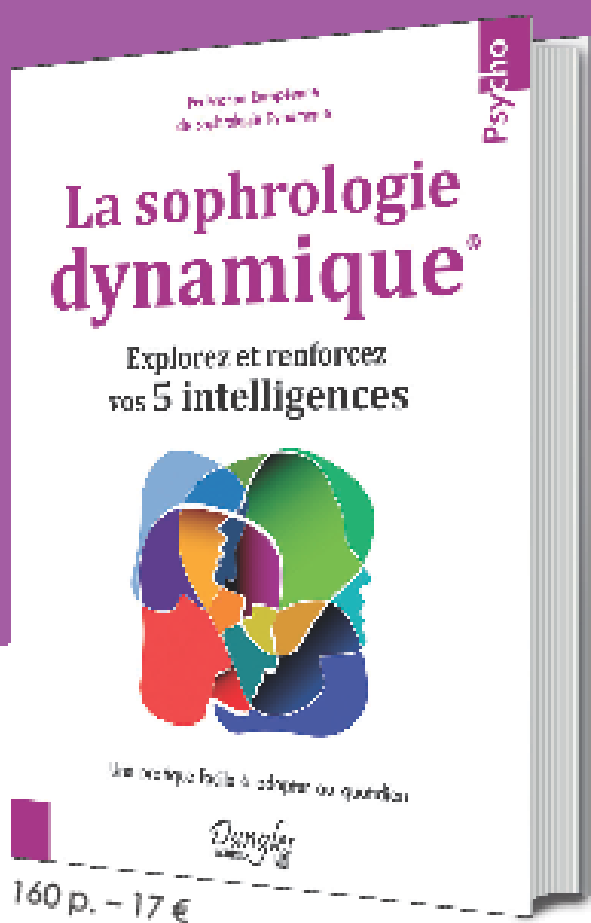
La sophrologie dynamique®



Cover photo : © Pauline Bouchard / Fotolia - Conception graphique : © Aurélie Péro & Noémie Cyprien

La sophrologie dynamique

Un ouvrage de la
Fédération Européenne
de Sophrologie Dynamique



Découvrez dans cet ouvrage, des exercices simples, révélant des possibilités de bien-être et de mieux vivre au sein même du corps et des émotions.

La sophrologie dynamique explore cinq intelligences présentes en chacun pour aider l'être humain à se déployer dans toutes ses dimensions.

Cinq intelligences trop méconnues.
Cinq voies d'accès au bonheur de l'existence.

Disponible en librairie
et sur www.editions-dangles.fr

Dangles
ÉDITIONS

Plus d'informations sur la sophrologie dynamique
www.federation-sophrologie.eu

Imprimé par le groupe éditorial Piktos - Z. L. de Bogues 31750 Escalquens - Ne pas jeter sur la voie publique