

# Les ateliers sophro Power

— Cousus main par Marcella —



 sophro power   
(muscler sa vie)

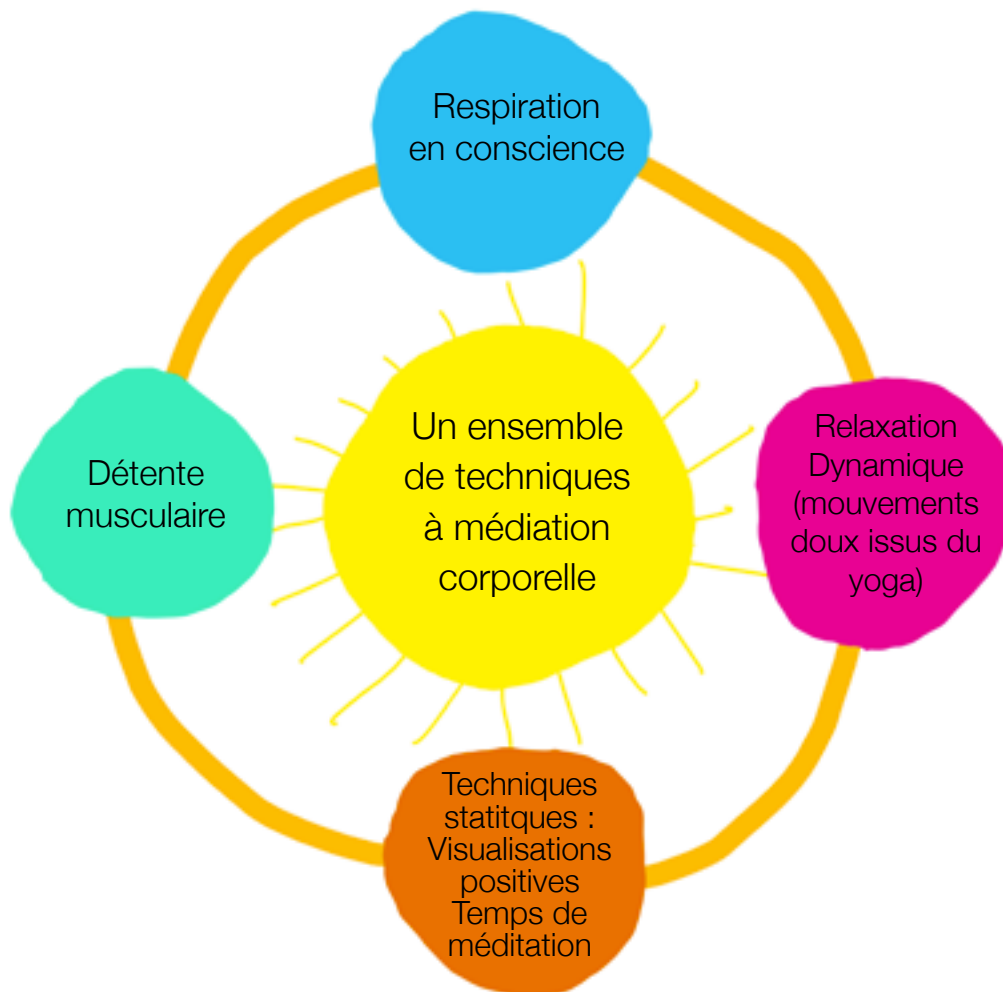
# La sophrologie

## - La présence du corps -

Créée dans les années 60 par A. Caycedo, neuropsychiatre, la sophrologie est une méthode d'accompagnement à la personne. Elle propose un ensemble de techniques à médiation corporelle basées sur des exercices de respiration ; des mouvements doux issus du yoga ; la visualisation d'images et situations positives (ayant la particularité d'être puisées dans notre vivier personnel) ; des temps de méditation.

Le praticien guide la séance et transmet la méthode par sa voix

Avec un entraînement régulier, la sophrologie peut devenir une précieuse alliée du quotidien. Ses techniques permettent d'accueillir et vivre les événements au plus près de ce qu'ils sont, pour en tirer tout le bénéfice possible dans une perspective constructive.



# L'atelier « Faire de la place à la joie »

## - Atelier 1 module 1 -

Prévenir et réguler les manifestations de stress en aménageant davantage de place pour la joie dans son quotidien, de manière concrète. S'inscrire dans un projet à la fois collectif et individuel autour d'une thématique porteuse de sens.

Dans cet atelier la joie se vit au présent, autour de la Relaxation Dynamique du 1er degré et des techniques spécifiques associées.

Vivre la présence de son corps ici et maintenant à travers des séances-expériences simples et créatives. Ce que je vis à l'instant présent, ce que cela produit en moi tout de suite + de quelles façons puis-je en récupérer les bénéfices afin d'améliorer les journées à venir dans ma sphère professionnelle et privée.

Les techniques proposées dans l'atelier ont pour objectif d'être utilisées au quotidien par les participant(es).



# Les différents temps de l'atelier



# Thèmes sophro travaillés au cours de l'atelier

Posture debout ou assise selon la technique utilisée



# Contact

## Tarif et réservation sur demande

Marcella

Sophrologue

Diplômée de l'Académie de Sophrologie de Paris (Certification professionnelle enregistrée au Répertoire National des Certifications Professionnelles)

Membre du Syndicat des Sophrologues Professionnels

Membre du RNSE (Réseau National des Sophrologues à l'École)

Enfants - Adolescents – Adultes

Séances individuelles et séances de groupe

06 95 84 49 87 / Cabinet Paris 15e

[marcella@sophropower.com](mailto:marcella@sophropower.com)

[www.sophropower.com](http://www.sophropower.com)

*La sophrologie ne se substitue en aucun cas à un traitement ou avis médical ou à un suivi psychologique. Je ne diagnostique pas, ne préconise pas, n'utilise pas de médicaments et ne manipule pas. Ma pratique de la sophrologie respecte les règles strictes et encadrées par le code de déontologie du Syndicat des Sophrologues Professionnels dont je suis membre.*