

ZNQG-YB

STAGE SOPHRO des 13-14 décembre 2025 – APPROCHE DE LA SOPHROLOGIE

PROGRAMME

SAMEDI 13/12 : DECOUVERTE

Matin : Présentation de la sophrologie : son histoire, ce qu'elle est, ce qu'elle peut nous apporter.

Après-midi : Pratique. Exploration de l'intelligence sensorielle. Vivre le corps que l'on est.

- Prise de conscience des manifestations sensorielles et énergétiques par une introspection dynamique.

DIMANCHE 14/12 : DE LA SENSATION A LA QUALITE D'ETRE

Journée de Pratique

- Introspection.
- Dynamisation sensorielle et énergétique par des exercices simples.
- Prise de conscience, gestion et ajustement des manifestations sensorielles et énergétiques.
- Transformation de ces manifestations en qualité d'être.

La pratique se fait en position assise et debout et ne nécessite pas de tenue vestimentaire particulière. Il suffit d'être à l'aise dans ses vêtements.

Se munir d'un cahier et d'un crayon.

Animation : Françoise BROUARD, sophrologue, psychologue

Tarif : 50€ la journée