



Sophrologie Caycédienne

Science de la Conscience

Une séance hebdomadaire d'une heure vous est proposée, le mercredi à Romans , de 13h00 à 14h00,

Début des séances le mercredi 19 sept 2018

Une séance d'essai possible

Possibilité également de RDV individuel

Rdv individuel

Inscriptions aux séances

au

06 62 62 90 80

La Sophrologie nous permet de partir à la découverte de notre terre intérieure avec **le souffle**, pour apprendre à écouter **l'intelligence du corps**, propre à chacun. Pour que notre Être puisse se vivre alors en parfaite **harmonie** physique, psychique et spirituelle et pour que nous trouvions et gardions ainsi notre place dans le monde.

Cette approche se fait par :

- l'apprentissage de la respiration abdominale
- la conscience du corps et de ses sensations
- l'éveil des sens
- la présence à soi, la concentration, la méditation
- les pensées et programmations positives
- de nombreux exercices très simples



Mme. Dominique Panel

Infirmière Diplômée d'Etat
Sophrologue Caycédienne

La sophrologie s'adapte à **tous les âges**, à toute personne désireuse de mieux se connaître et d'un mieux-être dans la vie.

Elle aide à la **préparation d'examens scolaires** ou **médicaux** ; elle potentialise les traitements et participe aux processus de guérison.

Elle permet la perception, la compréhension et l'expression des **émotions**.

Elle est une bonne accompagnatrice dans l'élaboration de projets ou de **choix de vie**.

Elle dynamise **les valeurs** et **les capacités** pour améliorer notre façon d'être au quotidien.

À tout moment, elle est **une source de paix et de repos**.