



SOPHRO'ATELIERS HEILLECOURT 2024-2025

Animation Catherine ADAM-PEREIRA
Sophrologue

Loisirs et Rencontres

VENDREDI 18 OCTOBRE - 16H30-18H45

SOPHROLOGIE ET ZEN ATTITUDE AU QUOTIDIEN

Comment mettre plus de détente et de sens dans les tâches répétitives du quotidien ? Dans le sillage du Zen et de la culture orientale, redécouvrons la magie de nos gestes (nettoyage, rangement, jardinage, bricolages etc...) et de nos souffles, pour agir chaque jour dans un esprit neuf et détendu !

VENDREDI 8 NOVEMBRE - 16H30-18H45

DÉVELOPPER MA CONCENTRATION, MON ATTENTION... Sortir des écrans !

Prendre conscience des sur stimulations et doubles tâches au quotidien. Notre esprit est ailleurs ! Mesurer l'importance des respirations et petites parenthèses pour se poser et se recentrer en cours de journée (Sortir des écrans). Cultiver son attention au présent, décharger le mental, renforcer sa mémoire.

VENDREDI 10 JANVIER - 16H30-18H45

SOPHROLOGIE ET ECRITURE BREVE (« Bien commencer l'année »)

La sophrologie a recours aux mots pour décrire nos émotions et sensations et notre réalité objective. Le plus souvent nous les exprimons oralement. L'écriture permet de choisir les mots (prendre le temps), d'ouvrir un espace d'expression libre et créative. Un temps de relaxation puis de partage permet d'échanger librement en fin de séance.

VENDREDI 18 FEVRIER - 16H30-18H45

MES OREILLES EN MODE EXPLORATION... AVEC LA SOPHROLOGIE

Sons, bruits, musiques, silences....sons de la nature. La voix et le corps en mouvement
Se mettre en mode réception pour capter ce qui vient de l'extérieur ou de l'intérieur du corps.
Un temps pour prendre du recul, se relaxer et se recentrer avec la magie des sons et du silence.

VENDREDI 21 MARS - 16H30-18H45

MES YEUX EN MODE EXPLORATION ... AVEC LA SOPHROLOGIE

Sortir du regard fixe, mettre notre corps en mouvement.
Relaxer nos yeux, apprendre à mieux voir en stimulant aussi notre regard intérieur.
Mieux comprendre les besoins de nos yeux et particulièrement dans un monde d'écrans.
Atelier basé sur les principes de la méthode Bates qui nous suggère d'agir au quotidien pour préserver nos yeux et améliorer notre vue.

VENDREDI 4 AVRIL - 16H30 - 18H45

SOPHROLOGIE ET MANDALAS

Le mandala tradition millénaire, venu de l'Inde, est un outil d'harmonisation et de libération. Il est un support pour respirer, se recentrer et méditer.
Il nous aide à nous poser, par un élan créatif et une vision intérieure.
S'exprimer par un dessin centré et spontané, nous invite au lâcher prise, au retour vers soi.
Une petite balade sophro' nature sera intégrée à la séance si le temps le permet.