

## Activité SOPHROLOGIE

Lieu d'activité : club house athlétisme (Chante Cigale, Gujan Mestras)

Nombre de séances : 1 par semaine

Horaire : mardi de 10h30 à 11h30

Animatrice : Marie Christine COUTHENX diplômée master école A.Caycedo en Andorre en 2002

Nombre de participant : 25 par cours

Vêtements de ville non contraignants, chaussures plates ou chaussettes

La SOPHROLOGIE a été créé par le Pr A.Caycedo, neuro psychiatre, dans les années 60 ou il installa une école scientifique afin d'étudier les phénomènes de la conscience et les valeurs de l'existence.

La Sophrologie Caycédienne comprend une partie importante de relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de son corps, du ressenti et du vécu de sa corporalité.

La progression dans la méthode fait appel à la phénoménologie et à la visualisation.

On favorise l'harmonie entre le corps et l'esprit, on installe la suspension du jugement et on accueille les valeurs de l'existence.

Pour atteindre ces différents états, on pratique une relaxation légère, favorisée par la voie du Sophrologue sous forme de terpnos logos ; c'est à ce niveau (NSL) qu'on applique les techniques d'activation de la Sophrologie.

Vous pouvez trouver des explications plus détaillées sur le journal de la RSSB du mois de novembre 2020.

La Sophrologie favorise la gestion du stress, a une action sur les troubles du sommeil, la préparation à un changement de vie et tous phénomènes créant des tensions ou des mal être

La sophrologie se pratique debout ou assis dans des vêtements de ville non contraignants.

Cette activité fait partie des animations gratuites de la RSSB