

**07/10, 14/10**

Maison des Jeunes - Bettembourg

**Workshop sophrologie****Qu'est-ce que la sophrologie?**

SOS: Harmonie

PHREN: Souffle ou Conscience

LOGIE: Etude de

Elle est née en 1960. Elle a été créée par le Professeur Alfonso Caycedo, psychiatre colombien. La sophrologie, dans sa définition, est donc l'étude de la conscience en harmonie.

La sophrologie recherche l'équilibre, rétablissant au fur et à mesure le dialogue entre le corps et l'esprit afin d'augmenter tous nos potentiels.

Elle nous propose, par des moyens simples et à la portée du plus grand nombre, d'améliorer notre manière de vivre, sinon d'accéder à une nouvelle manière d'être au monde. Elle nous permet de vivre en harmonie, d'abord avec nous-mêmes, puis avec notre environnement.

Dans la pratique, c'est un mélange, une synthèse occidentalisée de techniques orientales (yoga, zen, lama), de méthode de training autogène de Schultz, de médecine et psychologie occidentale.

C'est un outil de relaxation dynamique très efficace utilisant la respiration, les sensations corporelles agréables, les visualisations...

**Cette technique permet:**

De mieux gérer son stress, ses émotions,  
De trouver l'agréable en soi,  
De développer son énergie et sa vitalité,  
De se détendre tout en se dynamisant,  
De faire face aux situations nouvelles,  
De développer une image positive de soi,  
De renforcer sa confiance, sa motivation,  
D'améliorer la qualité de son sommeil,  
De se préparer à des examens, compétitions sportives, naissance...



Les techniques se font assises, couchées ou debout.

Le résultat permet de mieux se connaître soi-même, de mieux s'adapter aux autres et à son environnement.

Le Service à l'égalité des chances vous propose quatre séances hebdomadaires d'une heure et demie axées sur 2 thèmes.



**Le 7 et le 14 octobre**  
**Le 21 et 28 octobre**

**«Gérer son stress»**  
**«Prendre confiance en soi»**

Les Workshops auront lieu à la Maison des Jeunes de Bettembourg et seront orientés par Madame Sandrine GASHONGA, sophrologue certifiée (CEPL).

Les inscriptions se limitent à 10 personnes par cours et seront closes le **1<sup>er</sup> octobre 2009**

**Inscriptions et informations sur:** [egalite@bettembourg.lu](mailto:egalite@bettembourg.lu) ou au 51 80 80 237