








Dates à venir


-  Rappel : gym douce tous les mardis de 18h30 à 19h30. → 10€ par séance (la première est gratuite)

-  Initiation à l'E.F.T. en groupe (maximum 5 personnes) : mercredis 20 avril, 4, 18 mai, 1^{er}, 15 juin, 21 septembre, 5, 19 octobre, 16, 30 novembre, 14 décembre 2016 de 19h à 21h → 35 € par séance.

-  Journées d'initiation à la sophrologie dynamique (maximum 8 personnes) : dimanche 24 avril, samedi 14 mai, samedi 11 juin, samedi 3 septembre, 1^{er} octobre, 12 novembre 2016 de 9h30 à 17h30 → 65€ pour une journée

-  Séances de relaxation pour enfants (9 enfants maximum) : inspirées de la sophrologie dynamique principalement, mais aussi du yoga, méditation et Brain gym : tous les mercredis du 13 avril jusqu'au 22 juin 2016 et du 28 septembre au 14 décembre 2016 de 13h30 à 14h30 → 100€ pour 10 séances.

-  Séances de préparation au CEB (maximum 6 enfants) : préparation pédagogique mais aussi gestion du stress et des émotions, outils de mémorisation et de concentration par la sophrologie dynamique, yoga, méditation et Brain gym. : tous les mercredis du 13 avril au 15 juin 2016 de 14h45 à 16h30 → 200€ pour 10 séances.

-  Séances en soirée d'arts-sophro : le vendredi 13 mai 2016 de 19h à 21h30 : découverte de la sophrologie dynamique avec un partage par la créativité (art-thérapie). → 45€



Week ends d'arts-sophro : les 9 et 10 juillet 2016 ou les 6 et 7 août 2016 de 9h à 17h (5 personnes maximum). Deux jours de bien-être pour les personnes désireuses de se retrouver avec soi-même par l'introspection (sophrologie dynamique) et la capacité de créer par la peinture, le dessin, le modelage (art-thérapie). → 130€ pour les 2 jours (matériel et collation compris)



Initiation à la sophrologie dynamique pour adultes : tous les lundis à 18h15 à partir du 26 septembre 2016. Séance d'information gratuite le 19 septembre 2016. → 140€ pour 10 séances + une séance d'infos gratuite.



Formation en sophrologie dynamique, outils de relaxation pour professionnels travaillant avec des enfants de 5 à 12 ans (Maximum 8 personnes)

Quand ?

15, 16 octobre, 26, 27 novembre, 10, 11 décembre 2016.

Objectifs ?

La sophrologie dynamique et outils énergétiques permettront aux adultes d'apprendre à utiliser pour eux-mêmes plusieurs gestes qui pourront éveiller en eux les capacités de relaxation du corps physique, de gestion d'émotions et de stress ; et leur permettront de pouvoir utiliser ces gestes simples avec un groupe d'enfants.

Utilisés quotidiennement à raison de 5 minutes, après un moment de pause, par exemple, ces outils, cette conscience de l'instant présent, permettront aux élèves de développer en eux certaines capacités et ressources pour se détendre, s'apaiser, gérer leur corps, leurs émotions et leur stress, de renforcer leur confiance et estime d'eux-mêmes, leur capacité à se concentrer, à mémoriser, à se projeter positivement, à être rassurés lors d'évaluations, à développer leur don de créativité, ...

Par qui ?

Eliana de Barros Lopes, enseignante dans l'enseignement spécialisé, sophrologue agréée et praticienne EFT.

Et deux formatrices :

- Véronique Ridelle, enseignante dans l'enseignement spécialisé, art-thérapeute, et formée en théâtrothérapie.
- Sandra Poznanski, enseignante dans l'enseignement spécialisé, sophrologue agréée expérimentée pour de plus jeunes enfants.

Organisation :

1er Week end : découverte de la sophrologie dynamique et outils énergétiques s'inspirant principalement de l'E.F.T. au niveau des adultes avec pistes à exploiter déjà avec vos élèves

2ème Week end :

Samedi : question éventuelles de l'expérimentation avec les élèves, sophrologie dynamique et outils énergétiques niveau adulte et exploitation (pratique) de l'art-thérapie dans nos écoles.

Formatrice : Véronique Ridelle

Dimanche : sophrologie dynamique exploitée avec les plus jeunes enfants par Sandra Poznanski

3^{ème} week end : sophrologie dynamique, yoga, E.F.T, tapping énergétique et art-thérapie à exploiter avec les enfants par Eliana de Barros et Véronique Ridelle

Tarif et renseignements ?

140€ par week-end de formation soit 420€ au total

Payable en 3 fois avec un acompte de 40€ pour chaque week end.

Changements :



Séances de sophrologie dynamique individuelles : engagement pour 5 séances, réduction du prix de la séance : 150€ pour 5 séances soit 30€ par séance au lieu de 40€.



Parrainage massages : 25% de réduction sur la prochaine séance de massage.



Prix du massage 100 minutes : massage harmonisant du corps + réflexologie plantaire → 80€



Reiki : → 45€ (45 minutes de séance)

Le REIKI est une technique d'harmonisation énergétique, il permet de ré-équilibrer l'ensemble des dimensions de la personne : physique, émotionnelle et mentale. C'est une méthode d'apaisement du corps et de l'esprit, qui favorise le bien-être et aide à retrouver l'harmonie.

Cette méthode est naturelle. C'est en posant simplement les mains sur certaines parties du corps que l'ensemble des circuits énergétiques est réactivé pour aider à dissoudre les blocages et ses conséquences.

Le mot REIKI est un mot japonais qui signifie : « énergie de vie universelle ».

L'énergie du REIKI procure une détente physique et psychique. Elle permet de soulager les souffrances corporelles et émotionnelles et rétablit la libre circulation de l'énergie dans l'ensemble de l'organisme.

Il est très bénéfique de recevoir une ou plusieurs séances de REIKI, en cas de fatigue ou en réponse à un besoin de se relaxer et de se ressourcer en énergie vitale.

Les bienfaits de cette méthode sont constatés dans de nombreux domaines : élimination du stress, relâchement des tensions ou accélération d'un processus de récupération....

Une séance individuelle dure environ une heure ; la personne est confortablement installée sur une table de massage, habillée et recouverte d'une couverture si besoin.

C'est un merveilleux moment de douceur et de bien-être, rien que pour soi.

J'ai été initié au niveau de Maître praticien en Gendaï Reiki Hô qui est la quintessence de la méthode traditionnelle et des pratiques occidentales de l'USUI REIKI.

Jonathan De Plaen.