



Sophrologie niveau 1 Harmonie avec soi-même

Un cours, dans un cadre scolaire, pour concourir à l'épanouissement individuel, améliorer les comportements sociaux, relationnels, affectifs, avec des incidences au niveau de la vie privée et professionnelle (notamment, très apprécié par les professionnels de l'aide et des soins aux personnes).

Le cours d'**Harmonie vitale par la sophrologie – harmonie avec soi-même** – Niveau 1 nécessite un réel désir d'aller à la rencontre de soi-même, dans toutes nos dimensions, il se vit dans la **pleine conscience** et **l'écoute réelle de l'autre**, sans l'interrompre, véritable apprentissage pour la plupart.

Il ne s'agit ni d'un passe-temps, ni d'un atelier de sophrologie, ni d'une formation destinée à former des sophrologues, ni de thérapie. En cas de problèmes de santé physiques et/ou psychiques, avant de s'inscrire, demander l'avis du professeur. Le professeur se réserve le droit, avec l'accord de la direction, de refuser l'accès au cours (à l'inscription ou en cours d'année) à toute personne concernée par les contre-indications de la sophrologie. Afin de préserver un environnement olfactif neutre, ne pas porter d'huiles essentielles, ni de parfums.

Sophrologie, psychologie, communication, anatomie, développement personnel ... : à la fois sur le plan pratique et sur le plan théorique, ces matières sont développées dans le plaisir d'apprendre, le respect, l'écoute active, le non-jugement, la créativité, avec des travaux personnels, des évaluations... demandant une réelle implication et une participation régulière. Un cadre rigoureux, indispensable en ce qui concerne le développement personnel, permet au cours de se dérouler dans les meilleures conditions.

Avec environ une dizaine de séances de sophrologie, nous allons prendre conscience de l'**énergie de vie** qui est en nous, mieux la gérer en fonction de nos besoins, afin d'atteindre l'harmonie sur les plans physique, mental et émotionnel. L'accent sera également mis sur la créativité dans un but de **développement personnel** (et non artistique ou esthétique). Mieux être et donc mieux vivre en développant notre responsabilité, notre autonomie, afin d'atteindre notre authenticité.

Le cours éveille à certaines matières, offre la possibilité d'ouvrir des portes, propose une 'boîte à outils' que chacun(e) pourra utiliser, développer, approfondir par soi-même, en dehors du cours. Seule une pratique personnelle régulière permet de contribuer à l'épanouissement personnel et relationnel.

Bienvenue pour emprunter le chemin de la découverte, avec 'le regard de la première fois' à chaque instant.