

PRÉSENTATION DES ATELIERS DE SOPHROLOGIE

KATIA KOULIKOFF
SOPHROLOGUE

MONTAUROUX
DU 3/10 AU 21/11

1E SÉANCE

"APPRENDRE À BIEN RESPIRER"

UTILISER LA
RESPIRATION À
DES FINS DE
DÉTENTE

2E SÉANCE

"DÉCOUVERTE DU NIVEAU SOPHRO- LIMINAL"

APPRENDRE À
DÉTENDRE
L'ENSEMBLE DU
CORPS +
RELAXATION
DYNAMIQUE

3E SÉANCE

"LE POUVOIR DE LA VISUALISATION"

SE CONNECTER
PAR
L'IMAGINATION À
UN LIEU DE
DÉTENTE

4E SÉANCE

"DÉVELOPPER SES 5 SENS"

SE RECONNECTER
À L'INSTANT
PRÉSENT
GRÂCE AUX
CINQ SENS

5E SÉANCE

"APPRIVOISER SES ÉMOTIONS"

ACCUEILLIR ET
TRANSFORMER
LES
MANIFESTATIONS
PHYSIQUES DE
L'ÉMOTION

6E SÉANCE

"RETROUVER UN SOMMEIL SEREIN ET RÉPARATEUR"

ACQUÉRIR DES
CONNAISSANCES
ET DES
TECHNIQUES
POUR UN
SOMMEIL DE
QUALITÉ

7E SÉANCE

"APPRENDRE À SE CONCENTRER ET À MAINTENIR SON ATTENTION"

ACQUÉRIR DES
TECHNIQUES
POUR FACILITER
L'ATTENTION ET
LA
CONCENTRATION

8E SÉANCE

"QUALITÉ DE PRÉSENCE ET PRÉVENTION DES CHUTES"

DÉVELOPPER LA
PRÉSENCE À SOI-
MÊME ET LIMITER
LES RISQUES DE
CHUTE