



# Initiation à la sophrologie base

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Description</b>   | L'initiative à la sophrologie propose une pratique des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Il vise à renforcer nos ressources personnelles face aux facteurs de stress, en apprenant à développer sérénité et mieux être dans la vie quotidienne.   |
| <b>Contenu</b>       | Une séance de sophrologie dure 50 minutes et se pratique en alliance. Cela commence par un dialogue et à partir de celui-ci, des exercices appropriés sont présentés et détaillés afin de vivre en pleine connaissance et en pleine confiance ce moment. La séance pratique dure 30 à 40 minutes et se termine par un échange libre du vécu des sensations rencontrées pendant la séance, sans regard négatif. Les séances sont personnalisées en fonction de la demande, des difficultés et des besoins. Un entraînement quotidien de 10 minutes est ensuite recommandé. |
| <b>Prérequis</b>     | Aucun.  |
| <b>Objectifs</b>     | Découvrir les techniques de base que propose la sophrologie.  |
| <b>Date</b>          | sur demande / D_73353   |
| <b>Durée</b>         | Total 6.00 période(s)   |
| <b>Ecolage</b>       | CHF 138.00  |
| <b>Lieu du cours</b> | Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)  |

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

