

Jours et horaires
des séances
collectives

Séances hebdomadaires
hors vacances scolaires.

Lundi : 19h15 à 20h15.
(débutants et habitués)

Mardi : 12h30 à 13h30
19h15 à 20h15.
(débutants et habitués)

Mercredi : 19h30 à 20h15.
(habitués uniquement)

L'approche de la sophrologie que nous enseigne Pascal est 'humaniste' c'est-à-dire qu'il nous guide vers une autre conscience pour notre épanouissement et une ouverture vers le monde. Il nous ramène vers un esprit d'unité, de non séparation. Tant qu'il y a séparation, il y a automatiquement des conflits, ce qui génère du stress, le mal-être et malheureusement la souffrance. Grâce à la sophrologie il nous invite au voyage intérieur qui nous ramène au centre, là où se trouve la joie d'être, pour apprécier la vie dans toute sa splendeur.

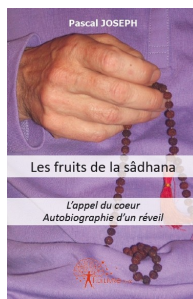


Pascal VÉTELÉ

Sophrologue
Depuis 2002

Membre adhérent de la **Fédération Française De Sophrologie.**

Auteur du livre :



Paru aux éditions APARIS EDILIVRE

Tél : 02 41 73 32 94

Mobile : 06 87 46 50 22

E mail : sophromaine@free.fr

Site : www.lesmains-sages.com

Sophrologie

Humaniste

Pour une nouvelle conscience.



Pascal Joseph

Centre Sophro-Maine



Ayurvedic

La Voix et Les Mains-Sages

Massages

Sophrologie

Energie

Qu'est-ce que la Sophrologie ?

Comme le dit la devise de la sophrologie: « Afin que la conscience soit connue », la sophrologie est un chemin d'éveil de la conscience, partant généralement d'un état de mal-être, pour arriver à rester dans un état d'équilibre physique, émotionnel et mental. Mais pour cela, il faut d'abord comprendre et accepter que nous sommes les acteurs de notre souffrance. À partir de cette prise de conscience, les changements deviennent alors possibles, passant de la position d'être une victime de la vie à une position de devenir acteur de notre existence.

Les étapes du changement:

Le premier degré : La sensorialité.

Le schéma corporel comme réalité vécue. Grâce aux différents exercices dynamiques nous retrouvons les sensations corporelles.

Le deuxième degré : Connaître et accepter son corps.

Affiner la sensorialité et visualisation de son propre corps qui devient objet de concentration.

Le troisième degré : Méditation.

Approche occidentale de la méditation Zen. Ouverture vers une dimension spirituelle.

Ces trois premiers degrés font partis du cycle réductif, visant à réduire le négatif. Ensuite la conscience peut continuer à s'éveiller.

Le quatrième degré : Bienvenue chez Soi

Ouverture de la conscience à ses propres valeurs existentielles depuis la liberté à l'universalité. Se relier au monde extérieur tout en restant relié à notre monde intérieur. Avoir un regard neuf sur le monde, savoir le regarder comme si c'était la première fois !

Objectifs :

Vivre dans l'équilibre corps/esprit. En tant qu'être :

Tranquille - Joyeux

Paisible - silencieux

Techniques :

La relaxation statique.

La relaxation dynamique.

La pensée positive.

La visualisation.

Le travail sur la sensorialité.

La respiration complète.

Applications :

Se détendre.

Préparation aux examens.

Compétitions sportives.

Confiance en soi.

Améliorer la qualité du sommeil.

Favoriser la digestion.

Émotivité.

Etc...

Tarifs :

Tarifs étudiants -10%

Séance individuelle : 40 €

Forfait individuel 5 séances : 175 €

Forfait individuel 10 séances : 300 €

Cours collectifs : 15 € à la séance

Maximum 8 personnes

Forfait semestriel 15 séances : 180 €

Forfait annuel de 30 séances : 290 €

Ici le paiement en MUSE est accepté.

Monnaie à Usage Solidaire et Ecologique

*Une séance découverte GRATUITE
(séance collective)*

Séance individuelle tous les jours sur rendez-vous.

Sophrologue, diplômé
de l'Institut Thierry Loussouarn
de La Roche sur Yon.