

ATELIER DE SOPHROLOGIE A L'IFIC

L'IFIC, Institut Francilien d'Implantation Cochléaire vous propose de participer à un **atelier de sophrologie** sur le thème « **pour un mieux-être au quotidien** ».

Cet atelier est destiné aux patients **adultes implantés depuis au moins un an**.

Qu'est-ce que la Sophrologie ?

La sophrologie est une méthode psychocorporelle, créée en 1960 par un médecin, le Professeur **Alfonso Caycedo**.

Cette méthode est inspirée de la **relaxation occidentale** et de **techniques orientales** (yoga, zen...). Elle renforce et dynamise de façon positive, les capacités et les ressources existantes en chacun de nous.

Sa pratique régulière favorise le bien-être, **l'harmonie corps/esprit** au quotidien.

Le but de cet atelier est de vous faire découvrir la sophrologie au cours d'une **pratique en petits groupes**.

Vous allez vous approprier **des outils, une méthode**. La pratique entre chaque séance et un **entraînement régulier** vont vous permettre d'acquérir une **autonomie**.

C'est une discipline qui se pratique **assis ou debout**, et qui associe des exercices de respiration, de détente musculaire, de visualisation, de concentration, de relaxation dynamique, de mouvements corporels simples.

Au cours des séances, vous apprendrez à mieux respirer, à vous détendre, à stimuler votre énergie, à libérer vos tensions, à vous concentrer, à mieux gérer votre stress et vos émotions.

Cette discipline ne nécessite pas de tenue spécifique, mais il faut porter des vêtements souples.

L'organisation de l'atelier

L'atelier comprend **7 séances de 2h** assurées par une **Sophrologue certifiée RNCP***

Atelier 2024, les sessions auront lieu de 10h à 12h les jeudis, aux dates suivantes :

Jeudi 10 octobre 2024

Jeudi 17 octobre 2024

Jeudi 14 novembre 2024

Jeudi 21 novembre 2024

Jeudi 28 novembre 2024

Jeudi 5 décembre 2024

Jeudi 12 décembre 2024

L'atelier se déroule en groupe de **6 personnes** maximum.

La méthode est **progressive** et implique votre **participation** à l'ensemble des séances pour acquérir une **autonomie**.

Pour l'appropriation de la méthode, des **exercices** sont à effectuer entre chaque séance (un support théorique, un enregistrement audio des séances sont fournis aux participants).

Une **évaluation** vous est proposée au terme des 7 séances de sophrologie **pour mesurer votre satisfaction** et l'impact de cet atelier sur votre mieux-être au quotidien.

*Répertoire National des certifications Professionnelles

INSCRIPTION auprès de l'IFIC :

ificrendezvous@gmail.com ou 01 53 24 24 4 0