



Le Wi-Fi est gratuit
dans nos locaux

Toulouse Saint-Jean (31)

~

Journal gratuit - N°8
PDF & version papier

FEVRIER 2016

Le portrait du mois

A l'occasion du lancement du E-Learning (formation en ligne) de Praticien en Sophrologie, nous vous présentons notre enseignante **Maryse PETAPERMAL**.



**Maryse
PETAPERMAL**

« Après un BTS de secrétariat de direction en 1970 et douze années dans la fonction publique, j'étais toujours à la recherche de ce qui allait me permettre de m'épanouir professionnellement, tout en m'ouvrant aux autres. Tout se déclenche en 1981 lors d'une conférence animée par un Masseur-Kinésithérapeute et dirigeant d'un centre de remise en forme sur la préparation des sportifs dans le culturisme. J'ai été subjuguée par son discours, ma voie était trouvée.

Après trois années d'études au CREPS, j'obtins mon brevet d'état d'éducateur sportif et crée mon centre de remise en forme en octobre 1983. Pendant douze ans, je me consacre totalement à ma passion autant dans mon club avec le culturisme, la gymnastique douce, qu'avec mes émissions de radio et de télévision sur la beauté, la santé et la forme.

1997/1999 : après deux années d'études à l'Institut Supérieur de Psychologie et de Sophrologie, j'obtins le Diplôme d'études Supérieures en Sophrologie et celui de Relaxologue.

1999 : départ au Cameroun, et avec l'autorisation du Professeur Caycédo, je forme les médecins de l'hôpital de Yaoundé à la Sophrologie. Entre l'hôpital, la gérance d'un centre de remise en forme à Yaoundé et mon cabinet, j'étais heureuse et fière de pouvoir vivre mes deux passions : Sophrologie et remise en forme.

Avril 2000 : Master en Sophrologie Caycédienne en Andorre.

Avril 2001 : Master-Spécialiste en Sophrologie Caycédienne en Andorre.

Depuis janvier 2002, j'exerce en libérale en tant que Sophrologue de la prévention et de l'éducation, ainsi que dans différentes structures (MJC, centres de remise en forme, entreprises, maisons de retraite). »

Infos pratiques

Nos coordonnées

6 Impasse de Ratalens
31240 SAINT-JEAN - France

Téléphone : 05 61 24 60 38
Email : info@medecinesdouces-fr.com

Vos contacts

Laure LEZERAC ou Elodie GAYT

Horaires d'ouverture

9H-19H non-stop
Du lundi au samedi

Horaires des pauses

Matin : 10H30/11H
Après-midi : 15H30/16H

Thé, café, jus de fruits, eau,
viennoiseries le matin
et biscuits l'après-midi.

1 bouteille d'eau vous sera offerte
quotidiennement.

En dehors des pauses

Thé et café au distributeur (payant)
Fontaine à eau gratuite

Parking gratuit. Locaux climatisés.

La Sophrologie !

Qu'est-ce que la Sophrologie ?

La Sophrologie est le développement harmonieux de la conscience qui permet d'emmener la personne à se prendre en charge et à devenir actrice de son existence. Cette méthode se compose de plusieurs techniques de relaxation permettant à chacun d'apprendre à mieux gérer son stress afin d'éliminer toute forme d'angoisses, d'émotions, et de se programmer positivement pour le futur.

Qu'est-ce que la conscience ?

La conscience est en nous-mêmes, elle « est » nous-mêmes. Il nous arrive parfois de demander « as-tu conscience de ce que tu fais ? », ce qui en d'autres termes signifie « es-tu capable de penser à ce que tu es en train de faire ? ». Nous réagissons souvent aux événements de façon automatique et sans vraiment penser aux conséquences de nos comportements, sur un coup de tête et sans prendre le temps de réfléchir. Et la Sophrologie va nous apprendre à penser avant d'agir et à mieux nous connaître.

La Sophrologie est-elle uniquement une technique de relaxation ?

La sophrologie n'est pas seulement une technique de relaxation, bien qu'elle soit composée de plusieurs techniques de relaxation. C'est avant tout une thérapie de gestion de stress, un outil de bien-être mental et physique.

La Sophrologie va apprendre au pratiquant à se libérer de son stress et à reprendre totalement en lui, à harmoniser physiquement et mentalement sa vie pour vivre mieux.

Peut-on pratiquer la Sophrologie seul sur soi-même ?

Le pratiquant devient autonome après un suivi auprès d'un Sophrologue. Ce dernier transmet le savoir que la personne appliquera sur elle-même. L'enseignement reçu est un moyen de prévention et d'éducation, une voie d'évolution et de développement personnel, parfois même une véritable philosophie de vie.

La Sophrologie accompagne le pratiquant vers l'autonomie pour l'aider à devenir acteur de sa vie. Pour répondre à la question posée, c'est donc tout naturellement que la Sophrologie est effectivement praticable par soi-même sur soi-même. Simple et facile, ne nécessitant aucun pré requis, la Sophrologie est applicable par tous et à tous.

La Sophrologie : moyen de prévention et d'éducation

La Sophrologie n'est pas uniquement destinée à résoudre des problèmes, c'est également un moyen de prévention et d'éducation. Elle apprend à mieux gérer le stress pour prévenir ses conséquences négatives et mieux vivre. C'est pourquoi nous disons que nous sommes des Sophrologues de la prévention et de l'éducation !

SOIREEES DECOUVERTE

Découvrez les médecines douces qui vous intéressent lors de nos soirées d'initiation **gratuites !**

Consultez le calendrier en page 4

VOTRE FIDELITE RECOMPENSEE

Vous souhaitez vous former à plusieurs médecines douces ? Nous vous proposons des « packs » à tarifs préférentiels !

Renseignez-vous au 05 31 22 60 33

VOTRE FORMATION EN LIGNE

Quelques soient votre lieu de résidence ou vos horaires de travail ! Apprenez chez vous, à votre rythme, 7J/7 et 24H/24 !

www.winnerman-productions.com

HEBERGEMENT

Pour vous loger près du centre de formation, découvrez nos chambres d'hôtes de charme et appartements meublés à Balma (31)

Téléphonez au 07 83 47 61 96

L'Histoire de la Sophrologie

De 1960 à nos jours :

Le terme SOPHROLOGIE vient du mot Grec :

- SOS : Equilibre, Harmonie, Santé.
- PHREN : Conscience, Psyché.
- LOGOS : Science, Discours.

Le mot « Sophrologie » a été créé en 1960 par le Docteur Alfonso Caycedo, Médecin Neuropsychiatre.

1960/1970 : la Sophrologie se structure en 3 degrés :

- 1er degré : améliore la concentration et la perception de son corps.
- 2ème degré : renforce l'image de soi.
- 3ème degré : initie à la Méditation.

Le mélange des trois en une seule méthode rend la Sophrologie complète.

1970/1980 : la Sophrologie se mondialise. Méthode efficace, elle est reconnue pour ses bienfaits dans le monde médical occidental. En 1970 est organisé un congrès réunissant 42 pays et intitulé « Sophrologie occidentale et orientale ».

1972 : premier congrès de la Sophrologie en France, à l'hôpital de la Salpêtrière.

1974 : ouverture de la Sophrologie au grand public.

1977 : naissance de la Sophrologie sociale. La formation se démocratise et les Sophrologues ne sont plus obligatoirement issus du monde médical. La Sophrologie devient une discipline préventive.

1980/1988 : émancipation de la Sophrologie. La Sophrologie sociale prend de plus en plus d'essor dans le développement de la personne et confirme sa place dans la prophylaxie (prévention, promotion de la santé). Elle va conquérir le monde sportif car elle est efficace dans la préparation mentale.

1988 à nos jours : la Sophrologie se développe, se propage et se découvre sans cesse de nouvelles utilisations. Utilisée par des Sophrologues sociaux, de la prévention et de l'éducation, et des médecins, elle se pratique partout, dans tous les milieux (cabinet, salle de sport, salon de bien-être, entreprise, hôpital, école).

La Sophrologie a aujourd'hui 55 ans, son efficacité est reconnue et elle est rentrée dans le quotidien de nombreuses personnes.

Vidéos gratuites à découvrir sur www.formationsophrologie.org



www.efh-hypnose.fr



www.formationpnl.org



www.formationmagnetisme.eu



www.efe-enneagramme.com



www.formationeft.com



www.formationreflexologie.org



www.medecinesdouces-fr.com



www.winnerman-productions.com



www.location-bureaux-toulouse.net

Les formations du mois

Dates et horaires	Intitulé	Enseignant(e)	Tarif
06/02/2016	Formation Auto-Hypnose	Michel GAUZY	171 €
08-12/02/2016	Formation Praticien Hypnose Ericksonienne	Anne-Marie RICARD	1490 €
08-12/02/2016	Formation Praticien Réflexologie Plantaire (1)	Fouzia ZOUARHI	690 €
13/02/2016	Journée thématique « Estime de soi, confiance en soi et Hypnose »	Michel GAUZY	290 €
15-19/02/2016	Formation Praticien Sophrologie	Maryse PETAPERMAL	1490 €
15-19/02/2016	Formation Praticien PNL	Magali LAZARO	1290 €
20-21/02/2016	Formation Praticien Réflexologie Palmaire	Fouzia ZOUARHI	349 €
26/02/2016 (20H/23H)	Soirée d'Initiation à l'Hypnose	Michel GAUZY	Gratuit
26/02/2016 (20H/23H)	Soirée d'Initiation à la Sophrologie	Maryse PETAPERMAL	Gratuit
27/02-01/03/2016	Formation d'Aromathérapeute	Valérie MUNOZ	590 €
29/02-04/03/2016	Formation Praticien Hypnose Ericksonienne	Michel GAUZY	1490 €

IMPORTANT

L'accès aux cours implique la réception de votre dossier complet par nos services (renseigné et signé, accompagné du règlement). Si votre dossier est incomplet, présentez-vous le premier jour à l'accueil dès 9H afin de le compléter. Merci !

Restauration

Les repas ne sont pas inclus dans le prix de votre formation.

Vous pouvez :

- Déjeuner sur place en emportant votre panier repas : possibilité de conserver vos aliments au réfrigérateur, micro-ondes à votre disposition.
- Déjeuner dans les restaurants situés à proximité :
 - *Le Bistrot du Marché* - Centre Commercial Val Dancelle - 6 Av. de la Dancelle - 31240 SAINT-JEAN - Tél. : 05 62 89 37 00
 - *La Boulangerie* - 87 Avenue des Pyrénées, 31240 L'UNION - Tél. : 05 62 89 30 80
 - *Le D-Lys* - 14 Avenue de Flotis - 31240 SAINT-JEAN - Tél. : 05 62 89 49 12

Départ plus tôt...

Si vous devez partir plus tôt le dernier jour de votre formation en raison d'impératifs personnels (notamment des horaires de transport), merci d'en informer votre enseignant(e) afin qu'elle/il adapte le programme en fonction.