



Le Wi-Fi est gratuit
dans nos locaux

Toulouse Saint-Jean (31)

~

Journal gratuit - N°35
PDF & version papier

MAI 2018

Infos pratiques

Ce mois-ci, découvrons la Sophrologie !



Prochaine formation de Praticien en Sophrologie
du 7 au 11 mai 2018

Informations et inscriptions sur :
www.formation sophrologie.org

Nos coordonnées

6 Impasse de Ratalens
31240 SAINT-JEAN - France

Téléphone : 05 31 22 60 33
Email : info@medecinesdouces-fr.com

Horaires d'ouverture

9H-18H 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

Fontaine à eau gratuite

Parking gratuit.
Locaux climatisés.

« Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie de l'habiter. » Proverbe Chinois

LA SOPHROLOGIE !

Définition

La Sophrologie est un ensemble d'outils destinés à renforcer l'équilibre émotionnel, psychique et comportemental. C'est une approche dynamique basée sur différentes méthodes telles que la respiration, la méditation, la visualisation mentale, les postures.

Elle se définit comme étant la science de la conscience de l'être. Elle est à la fois une méthode scientifique reposant sur des bases simples et une technique corporelle.

La Sophrologie est une méthode permettant aux personnes de prendre conscience de leurs états et de les rendre actrices dans leurs démarches.

Pour bien comprendre l'importance de la Sophrologie, nous allons retenir qu'elle est une méthode qui va nous permettre d'aller vers l'harmonie et la sérénité au sein de notre vie quotidienne.

La Sophrologie utilise différents outils pour nous aider à atteindre nos objectifs :

- La relaxation : détente physique amenant au relâchement des muscles.
- La respiration : inspiration nasale profonde suivie d'une expiration douce et lente.
- L'écoute de ses sensations corporelles : être attentif à chaque sensation corporelle, la vivre pleinement.
- La pensée positive : accueil de termes menant au bien-être (relâche, relaxe, détend, etc.)
- La visualisation : vivre le segment en l'amenant à la conscience, le contempler.
- La méditation : avoir des pensées positives contribuant à la détente physique et mentale, l'apaisement.

Les bienfaits de la Sophrologie

La Sophrologie a été conçue de façon à permettre aux pratiquants d'apprendre à mieux gérer le stress, afin d'éliminer les angoisses, les émotions, les phobies, le mal-être, etc.

La Sophrologie nous aide à découvrir, à conquérir et à maintenir :

- Notre autonomie ;
- La confiance en nous-même ;
- Notre harmonie physique et mentale permettant de vivre en accord avec nous-même ;
- Notre capacité de projet ;
- Pour répondre à l'aspiration au mieux-être, au mieux-vivre, à une nouvelle manière d'exister ;
- Pour permettre de déboucher sur un nouveau regard sur la vie, plus riche, plus ouvert, générateur d'espoir et de projets.

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

À qui s'adresse la Sophrologie ?

À tous ceux qui veulent vivre plus sereinement au quotidien, puisqu'elle permet de déplacer vers l'extérieur le négatif qu'on génère et d'intégrer les pensées positives.

Pour toute personne déterminée à :

- Préserver sa santé et son équilibre ;
- Conserver une vision globale des problèmes et une capacité à décider ;
- Mieux faire face aux sollicitations du monde professionnel et social, au stress, aux conditions de travail difficiles.

Pour toute personne qui :

- Prépare un examen d'entretien ;
- Cherche à améliorer sa mémoire, sa concentration, son contact avec les autres ;
- Désire mieux gérer les événements de son existence.

Les domaines d'application de la Sophrologie

La Sophrologie s'applique dans tous les domaines, qu'ils soient cliniques, sportifs, sociaux. Etant reconnue par les médecins comme une aide efficace à la gestion du stress, elle permet aux pratiquants quelques soient leurs problèmes physiques ou psychiques d'éviter de prolonger leur accoutumance à des drogues chimiques d'origine diverse (tabac, alcool ou autres).

La Sophrologie, un outil de prévention

Il ne faut surtout pas confondre « prévenir » et « guérir ». La Sophrologie ne peut remplacer un traitement médical car elle ne guérit pas ; elle agit dans le cadre de la « prévention » et de « l'éducation ». C'est-à-dire qu'elle aide le pratiquant à mieux gérer son stress.

FORMEZ-VOUS !

Site Web pour en savoir plus :

www.formationsophrologie.org



www.efh-hypnose.fr



www.formationsophrologie.org



Académie Francophone
PNL

www.formationpnl.org



Société Française
de Magnétisme

www.formationmagnetisme.eu



www.efe-enneagramme.com



Ecole Française d'EFT

www.formationeft.com



www.formationaromatherapie.com



Ecole Française
des Réflexologues

www.formationreflexologie.org



www.formations-massages.org



www.formation-radiesthesie.com



www.at-analyse-transactionnelle.com



www.winnerman-productions.com

Les formations du mois

Dates	Intitulés	Enseignants	Tarifs
05-06/05/2018	Praticien Magnétisme (Saint-Jean)	Michel GAUZY	349 €
07-11/05/2018	Praticien Sophrologie (Saint-Jean)	Maryse PETAPERMAL	745 € (-50%)
19-20/05/2018	Praticien EFT (Saint-Jean)	Michel GAUZY	349 €
21-25/05/2018	Praticien Hypnose Ericksonienne (Saint-Jean)	Pierre GALLOUX	1490 €
26-27/05/2018	Maître-Praticien Magnétisme (Saint-Jean)	Michel GAUZY	COMPLET
26-29/05/2018	Praticien Aromathérapie Traditionnelle (St-Jean)	Christelle LONGO	590 €

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 :
 - 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
 - Le Bistrot du Marché - Centre Commercial Val Dancelle - 6 Av. de la Dancelle - 31240 SAINT-JEAN - Tél. : 05 62 89 37 00

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.