

# SOPHROLOGIE

PAR CHRISTINE GARAUD PETIT



SAISON 2019-2020  
info@atelierdushen.fr  
www.atelierdushen.fr  
06 87 14 73 81

**Prendre soin de soi en harmonisant le corps et l'esprit**

**LA SOPHROLOGIE** est un ensemble de techniques de relaxation corporelle et mentale, basées sur le contrôle de la respiration, la détente musculaire, la visualisation positive et la gestion dynamique de la pensée. C'est une méthode psychocorporelle qui associe des pratiques orientales telles que la méditation, le yoga, à des techniques occidentales de relaxation, d'hypnose.

Son objectif consiste à recréer une relation harmonieuse entre le corps et l'esprit.

Des exercices concrets et faciles à reproduire permettent d'apprendre à mieux gérer les émotions, d'appréhender les situations difficiles avec confiance et d'améliorer le bien-être. Le but est d'obtenir un corps plus détendu et un esprit plus clair et d'être à même d'affronter le quotidien et ses difficultés éventuelles avec une plus grande force intérieure.

**La sophrologie vise :**

- à diminuer le niveau de stress
- à mieux gérer les réactions émotionnelles
- à se reposer plus rapidement
- à faciliter un sommeil de meilleure qualité

Les séances de Sophrologie en groupe ont de nombreux intérêts : Elles permettent de ressentir des effets positifs sur le plan physique, mental et émotionnel. Il s'agit de se centrer sur son corps et sur l'instant présent tout en se libérant des pensées négatives. L'une des conditions première étant l'absence de jugement, chacun est libre d'échanger et de constater les différences ou les similitudes entre sa façon de vivre la séance, ce qu'il a ressenti et les perceptions de sa voisine/de son voisin. C'est un moment d'échange et de convivialité, deux éléments qui contribuent aussi au bien-être. Sophrologie : du grec : sos > harmonieux - Phren : l'esprit - Logos : science. "Science de l'esprit harmonieux"

**INFOS COMPLÉMENTAIRES SUR LE SITE : [www.atelierdushen.fr](http://www.atelierdushen.fr)**

## EN GROUPE > POUR TOUTES & TOUS

### • SÉANCES HEBDOMADAIRES DE SOPHRO D'1H

**Mardi** : à 20H30

**Jeudi** : à 10h30

**Samedi** : à 9h30 ; à 10h45

Pas de séances pendant les vacances scolaires > Voir le détail des vacances/jours fériés, et autres infos dans le bul. d'inscription. et les cond. générales...

Inscription annuelle : 350€ > 1 séance hebdomadaire d'1 heure.

Du 10 septembre 2019 au 27 juin 2020 > 34 séances

- > Paiement à l'inscription : soit en 3 chèques de 150€, 100€, 100€. Encaissement : janvier, mars et mai 2020
- > Paiement à l'inscription : soit en 4 chèques : 100€, 100€, 80€, 70€. Encaissement : novembre 2019, février, avril et juin 2020.

## PROGRAMME DES SÉANCES HEBDOMADAIRES EN GROUPE

- Redécouvrir son corps et ses perceptions
- Améliorer sa respiration
- Se libérer des tensions corporelles
- Evacuer le stress
- Chasser les angoisses, les ruminations
- Gérer les émotions négatives (colère, peur, tristesse etc...)
- Installer le calme, la sérénité
- Se recentrer sur le positif
- Prendre du recul et favoriser le lâcher-prise
- Activer la vitalité, l'énergie
- Apprendre à faire des pauses en profitant plus du moment présent
- Apprendre à méditer
- Améliorer le sommeil
- Renforcer le métabolisme
- Se libérer des croyances limitantes et oser prendre sa place.
  - Accroître la confiance en soi et l'estime de soi.



### Christine Garaud Petit

anime les séances de Sophrologie à l'Atelier du Shen. Elle a été formée à l'institut de formation

à la Sophrologie (Paris 10<sup>e</sup>).

Certificat professionnel RNCP.

06 82 11 57 98

c.petit@sophrosoindesoif.fr

[www.sophrosoindesoif.fr](http://www.sophrosoindesoif.fr)

*"Dans notre monde actuel, il est essentiel de savoir s'arrêter, de mettre en pause notre mental, et de 'débrancher le pilotage automatique', pour aller à l'intérieur, respirer, ressentir, ne rien attendre, juste laisser venir, et découvrir ses potentiels, ses valeurs..."*

La Sophrologie n'a pas vocation à se substituer à un traitement médical.

# SOPHRO BULLETIN D'INSCRIPTION SEPT. 2019 À JUIN 2020

**Merci de prendre le temps de lire en page 3 les conditions générales d'inscription et de les signer ainsi que la page 4.**

Renouvellement   
d'inscription

Nouvelle inscription   
Par quel contact êtes-vous venu(e) ?  
.....

*La pré-inscription/renouvellement faite en juin deviendra une inscription ferme au 6 septembre 2019  
Contactez Brigitte Cloarec avant le 7 septembre si au final vous ne souhaitez pas confirmer votre renouvellement d'inscription.  
Pour une nouvelle inscription, elle sera ferme après le 2<sup>e</sup> cours suite à votre pré-inscription de juin ou de septembre 2019.*

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. fixe : ..... Tél. portable : .....

Mail (que vous consultez) : .....

Certificat médical joint  et/ou Attestation resp. civile  Date de naissance : .....

## SOPHRO SÉANCES HEBDOS

*Ces horaires sont maintenus s'il y a au moins 8 personnes inscrites par séance*

**MARDI 20H30**

**JEUDI 10H30**

**SAMEDI 9H30**

**SAMEDI 10H45**

Forfait de 350€ à régler en totalité lors de l'inscription annuelle  
> 34 séances Du 10 septembre 2019 au 27 juin 2020

> soit en 3 chèques de 150€, 100€, 100€, Encaissement : janvier, mars et mai 2020.

> soit en 4 chèques : 100€, 100€, 80€, 70€. Encaissement : nov. 2019, février, avril et juin 2020.

**Chèques à l'Ordre de Brigitte Cloarec.** Des décalages d'encaissement sont possibles...

**PAS DE REMBOURSEMENT EN COURS D'ANNÉE.**

***Certificat médical à apporter impérativement dans le mois d'inscription et/ou Attestation responsabilité civile.  
Chaque personne est sous sa propre responsabilité dès l'entrée du portail au 141 bis rue Louise Michel à Sartrouville.***

*Les séances de Sophrologie manquées pourront être éventuellement rattrapées dans le trimestre en cours, UNIQUEMENT SELON LA DISPONIBILITÉ DES PLACES à un autre jour/horaire.*

**PAS DE GARANTIE DE RÉCUPÉRATION.**

**Les cours suivent le calendrier scolaire, avec quelques modifications en février 2020\* :**

Vacances de Toussaint : **Pas de cours** > du lundi 21 octobre au lundi 4 novembre 2019 ;

Vacances de Noël : **Pas de cours** > du lundi 23 décembre 2019 au lundi 6 janvier 2020 ;

\*Modification pour les vacances de Février où il y aura **cours la première semaine des vacances :**  
du mardi 11 février au samedi 15 février 2020.

\*D'où, 1 seule semaine de vacances en Février 2020 : **Pas de cours** > du lundi 17 février au lundi 24 février 2020.

Vacances de Pâques : **Pas de cours** > du mardi 7 avril au samedi 18 avril 2020.

\* **La première semaine des vacances de Février sera proposée en mai : du mardi 19 mai au samedi 23 mai :**

**Pas de cours** > du mardi 19 mai au samedi 23 mai 2020. Semaine de l'Ascension.

*Voir aussi les Conditions générales d'inscription en page 3 ainsi que la page 4.*

Date : ..... Signature :

*Merci de préciser, au dos de cette feuille, si c'est votre première expérience en séance de Sophrologie en groupe, et si vous pratiquez ou avez pratiqué du Qi Gong, du Tai Chi Chuan, du Yoga, de la Relaxation, de la Méditation ou autre...  
Quelle est votre motivation pour pratiquer ces séances de Sophrologie en groupe ?*

# SOPHRO CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION AUX SÉANCES > 2019-2020

Les présentes conditions générales s'appliquent pour les séances de Sophrologie à l'Atelier du Shen, 141 BIS rue Louise Michel à Sartrouville.

*Merci de ne jamais vous garer devant le portail du 141 rue Louise Michel au risque d'avoir des ennuis avec le voisin et moi aussi !*

*Si vous ne trouvez pas de place tout près, vous pouvez aller un peu plus bas dans les 2 rues perpendiculaires ou encore un peu plus bas sur la place du marché Debussy à gauche, et à droite.*

*Disque bleu à disposition à l'Atelier du Shen.*

*Soyez attentif à vous garer en-dessous du 141 bis rue Louise Michel où les zones bleues sont limitées à 1h30, car au-dessus elles sont limitées à 15' pour la Boulangerie.*

## • SOPHROLOGIE

Les séances hebdomadaires débuteront les mardi 10, jeudi 12, et samedi 14 septembre 2019.

Ils se termineront les mardi 23, jeudi 25, et le samedi 27 juin 2020.

**1 séance hebdomadaire, d'1heure > 34 séances.**

*Pour une inscription en cours d'année, une séance d'essai gratuite est possible sur demande auprès de l'enseignante.*

**Une attestation de condition physique et de responsabilité civile est à remplir et à signer > Voir en page 4**

**Chaque personne est sous sa propre responsabilité dès l'entrée du portail au 141 bis rue Louise Michel à Sartrouville, ainsi que dans le local.**

Le forfait de 350€ devra être réglé en totalité lors de l'inscription annuelle pour la saison sept. 2019 à juin 2020

> soit en 3 chèques de 150€, 100€, 100€. Encaissement : janvier, mars et mai 2020.

> soit en 4 chèques : 100€, 100€, 80€, 70€. Encaissement : novembre 2019, février, avril et juin 2020.

Des décalages d'encaissements pourront avoir lieu... **PAS DE REMBOURSEMENT EN COURS D'ANNÉE.**

*Les séances manquées pourront être éventuellement rattrapées dans le trimestre en cours, **UNIQUEMENT SELON LA DISPONIBILITÉ DES PLACES** à un autre jour/horaire.*

**PAS DE GARANTIE DE RÉCUPÉRATION.**

**Les cours suivent le calendrier scolaire, avec quelques modifications en février 2020\* :**

Vacances de Toussaint : **Pas de cours > du lundi 21 octobre au lundi 4 novembre 2019 ;**

Reprise des cours les mardi 5, jeudi 7 et samedi 9 nov. 2019.

Vacances de Noël : **Pas de cours > du lundi 23 décembre 2019 au lundi 6 janvier 2020 ;**

Reprise des cours les mardi 7, jeudi 9 et samedi 11 janvier 2020.

**\*Modification pour les vacances de Février où il y aura cours la première semaine des vacances : du mardi 11 février au samedi 15 février 2020.**

**\*D'où, 1 seule semaine de vacances en Février 2020 : Pas de cours > du lundi 17 février au lundi 24 février 2020.**

Reprise des cours les mardi 25, jeudi 27 et samedi 29 février 2020.

Vacances de Pâques : **Pas de cours > du mardi 7 avril au samedi 18 avril 2020.**

Reprise des cours les mardi 21, jeudi 23 et samedi 25 avril 2020.

**\* La première semaine des vacances de Février sera proposée en mai : du mardi 19 mai au samedi 23 mai :**

**Pas de cours > du mardi 19 mai au samedi 23 mai 2020. Semaine de l'Ascension.**

Reprise des cours les mardi 26, jeudi 28 et samedi 30 mai 2020.

La décision d'ouverture, de fermeture et d'horaire d'une séance pendant l'année scolaire, est laissée à la seule initiative de l'enseignante.

Date, suivie de la mention "lu et approuvé"

Signature

Commentaires :

# ATTESTATION > SAISON 2019-2020

CONDITION PHYSIQUE ET RESPONSABILITÉ CIVILE

POUR LA PRATIQUE HEBDOMADAIRE

DE LA **SOPHROLOGIE**

À L'ATELIER DU SHEN,

141 bis rue Louise Michel, 78500 Sartrouville,

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_

demeurant \_\_\_\_\_

certifie être dans un état physique me permettant de pratiquer les séances de Sophrologie hebdomadairement.

Je participe à ces séances sous ma propre responsabilité, et m'engage à ne pas me retourner contre Christine Garaud Petit, et/ou Brigitte Cloarec, en cas de blessure ou problème physique, dès l'entrée au 141 bis rue Louise Michel à Sartrouville ainsi que dans le local.

Fait à Sartrouville, le

pour faire valoir ce que de droit.

Signature