

# Ateliers de Sophrologie



La Sophrologie est l'**étude de l'harmonie de la conscience humaine**. Elle contribue au bien-être de la personne dans sa globalité psychologique, émotionnelle, physique et sociale.

A la croisée des apports de l'occident (phénoménologie, neurologie) et de l'orient (yoga, bouddhisme, zen) elle propose un éventail de pratiques psychocorporelles (**corps en mouvement, respiration, visualisations**) dans un niveau de conscience bien spécifique entre veille et sommeil : le niveau **sophroliminal**.

Elle mobilise de façon positive les capacités et ressources qui existent en tout être humain, amènent à un cheminement existentiel et une transcendance de l'être.

Les ateliers comportent un temps de **pratique** (relaxations dynamiques et statiques) et un temps d'**échange verbal**.

**Dimanche 5 novembre 2017, de 10h à 12h**  
**GÉRER SON STRESS :**

**Dépassé par le quotidien et les obligations? Sensation d'être toujours sous pression? Un atelier pour:**

Prendre conscience des **tensions** qui vous habitent.  
**Évacuer le stress** physique et mental  
Apprendre à relâcher la pression en toute circonstance.  
Garder son **calme** et son sang froid.  
Prendre un **recul** salutaire sur vos expériences.  
Se laisser de **l'espace libre** pour souffler.

---

**Dimanche 14 janvier 2018, de 10h à 12h**  
**ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT :**

**Votre vie prend un nouveau tournant: déménagement, tournant professionnel, réorganisation de votre vie privée. Vous passez par une étape importante? Un atelier pour:**

Poser un **regard lucide et constructif** sur votre parcours.  
Aller à la rencontre de vos **ressources** et les mettre au service de vos projets. Faire émerger votre **potentiel**.  
Se libérer de ses peurs devant l'inconnu.  
Accompagner le changement et **l'orienter** plutôt que le subir.  
**Se recentrer** sur soi et rester maître à bord.

---

**Dimanche 18 février 2018, de 10h à 12h**  
**RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI:**

**Manque de confiance en soi? Doutes, peurs, incertitudes quant a soi-même? Un atelier pour:**

Retracer comment s'est **construit la confiance** et qu'elles ont été les lacunes sources du manque. Se sentir à sa juste place.  
Développer **des outils pour cultiver** cette confiance.  
Oser **s'affirmer** et être pleinement soi même.  
Contacter sa **force intérieure** et la déployer en toute **sérénité**

---

**Dimanche 8 avril 2018, de 10h à 12h**  
**AMÉLIORER SON SOMMEIL :**

**Endormissement difficile? Réveils précoces ou au milieu de la nuit? Sensation de fatigue le matin au réveil? Un atelier pour:**

Repérer les facteurs qui perturbent son sommeil.  
Favoriser une **relaxation globale**, étape indispensable d'un **endormissement serein**.  
Installer une **sécurité intérieure** suffisante pour s'abandonner.  
Mettre au repos l'activité intellectuelle et **détendre le corps**. Apprendre à programmer **un sommeil réparateur et paisible**.  
Créer les conditions d'un **bon réveil**.  
Améliorer son **hygiène de vie**.

---

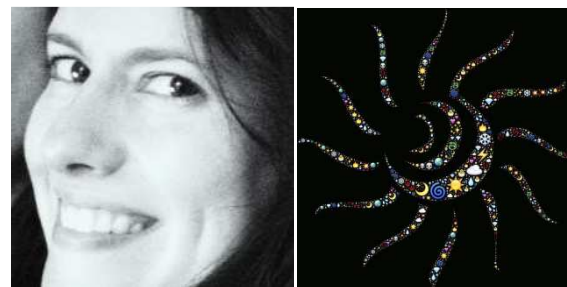
**Dimanche 13 mai 2018, de 10h à 12h**  
**METTRE DU POSITIF DANS SA VIE:**

**Vous voyez toujours le verre à moitié vide? Vous tournez en boucle sur les mêmes idées noires et sur « comment je ne vais pas y arriver »? Un atelier pour:**

Changer **d'angle de vue** sur un événement.  
Orienter positivement votre **subconscient**.  
Recontacter **l'énergie de « votre » positif** et le renforcer.  
Accompagner vos projets d'un **nouvel état d'esprit**.  
Voir la **beauté cachée** de la vie.  
Se sentir plus **léger**, plus joyeux.

---

***Carine Arena est Relaxologue et Sophrologue, dans un axe pluriel, évolutif et expressif (diplômée de Isthme Formations) - et Psycho Somato Thérapeute, dans un axe transpersonnel et intégratif. (animation de groupe et suivi individuel en cabinet)***  
*Elle est également **Enseignante de Hatha-yoga traditionnel** en cours collectifs et individuels (diplômée ensuite de l'Ecole Française de Yoga)*  
*Elle transmet avec joie, dans la simplicité et le partage, les bienfaits de ces disciplines, puissantes philosophies de vie transformatrices.*



**Pour plus d'informations: Carine Arena 06 88 32 78 02**  
**[www.carinearenayoga.com](http://www.carinearenayoga.com) - [carinearenayoga@gmail.com](mailto:carinearenayoga@gmail.com)**  
1 rue du Clos, Résidence le Clos Marice - 78870 Bailly

Bienessence - 01 39 55 63 13– [contact@bienessence.fr](mailto:contact@bienessence.fr)  
51 rue de Versailles 78150 Le Chesnay  
*Inscriptions minimum 1 semaine avant la date des ateliers.*