

Présentation des thèmes sur l'année

- **Le 19 Octobre 2018** : La Sophrologie qu'est-ce que c'est ? Allons le découvrir par une prise de conscience de sa respiration et du relâchement du corps
- **Le 16 Novembre 2018** : Toutes ces pensées me font tourner en rond...mais comment m'en débarrasser...
- **Le 14 Décembre 2018** : Ce stress que je ressens au quotidien comment je peux le combattre...
- **Le 11 Janvier 2019** : Comment dormir paisiblement, et retrouver un sommeil réparateur...
- **Le 08 Février 2019** : Le formidable pouvoir du lâcher prise...
- **Le 08 Mars 2019** : J'ai la mémoire qui flanche parfois...pourquoi ? Mais comment puis-je l'entretenir ?
- **Le 05 Avril 2019** : Parfois je doute de moi...de mes capacités...et je souhaite retrouver confiance en moi...
- **Le 03 Mai 2019** : Comment je me trouve...quel estime j'ai de moi ?
- **Le 14 Juin 2019** : Aller à la découverte de ses sens...

Autre thème possible quand il fera beau (!) : une sortie extérieure pour prendre conscience de tout ce qui nous entoure (2h30)

Présentation de l'intervenante

Il y a quelques années, j'ai fait la rencontre de la Sophrologie dans ma vie personnelle, qui m'a accompagnée sur le chemin du mieux-être, tant au niveau physique, psychologique, qu'émotionnel.

J'ai alors fait le lien entre mon travail de soignante à l'Hôpital et la Sophrologie, convaincu de l'alliance, et de la complémentarité.

Voici mon parcours en tant que Sophrologue :

- Formation à l'IFSMS de Limoges (Institut de Formation au Métier de Sophrologue) en 2012.
- Formation complémentaire à l'IFS de Paris (Institut de Formation à la Sophrologie) en 2014.

Spécialisée dans la gestion du stress, des émotions, de l'accompagnement des enfants et des adolescents (avec un suivi personnalisé pour les troubles de la dyspraxie, dysplasie, et hyperactivité), perte de poids, prise en charge de la douleur en générale...

Je suis installée en Dordogne, plus précisément sur la ville de Trélissac, en Cabinet depuis maintenant 3 ans. J'ai fait la rencontre de l'association Passerelle, il y a un an, et qui m'a ouvert ses portes, dans l'objectif de faire découvrir la Sophrologie et ses bienfaits. L'année fut riche, en découverte et en connaissance de soi, c'est la raison pour laquelle, je décide de revenir pour cette nouvelle année 2018/19 à vos côtés, et partager avec vous cette expérience unique.

Je vous propose de nous rencontrer, à l'Association Passerelle, pour que je vous explique tous les bienfaits de cette méthode, et surtout prendre ce temps pour vous.

Anne-Sophie Launay