



Groupes de Pratique de Sophrologie Saison 2024-2025 – Salle Enjoyoga

16 rue de Bel Air - 79000 Niort

Corinne Beauchamp
Sophrologue

Praticienne en Sophrologie Dynamique®

La Sophrologie Dynamique® est « une science, une philosophie, un art de vivre... C'est une histoire de conscience. »*. C'est avant tout une méthode simple, utile et applicable dans de nombreux domaines : vie privée, travail, santé**, apprentissages ; un outil de reconnexion à soi et de développement personnel destiné à tous.

Plus ou moins bien portant physiquement et/ou moralement, quel que soit notre état, choisir cette pratique, c'est s'offrir un temps pour soi et la possibilité de découvrir ses propres ressources ; puis apprendre à les mobiliser pour retrouver ou améliorer son bien-être, embellir son quotidien.

- Pouvoir mieux habiter son corps, trouver apaisement ou énergie selon le besoin.
- Savoir accueillir et réguler ses émotions, développer des relations plus harmonieuses avec son entourage. Se projeter avec confiance.
- Développer ses capacités, sa créativité.

*S'inscrire dans une véritable dynamique
et
simplement savourer la vie.*

Dans tous les cas, c'est en la pratiquant avec régularité que la méthode sera d'autant plus bénéfique. L'assiduité aux séances est également importante pour qu'un groupe puisse se constituer en tant que tel, c'est pourquoi je propose de commencer sur un rythme hebdomadaire (6 séances minimum, hors vacances scolaires, 4 à 8 personnes max.). **Tarifs et détails en page suivante.**

Pour une première approche avant de s'inscrire, je vous invite à venir expérimenter et poser vos questions lors des séances découverte : **samedi 14 septembre 2024, 10h00-12h00**. Précisions et différentes dates toute l'année, à paraître sur mon site et sur ma Page Facebook :

Corinne Beauchamp Sophrologue – La Pause Sophro, ou me contacter par téléphone ou par mail.

* Virginie Lassort – Directrice de SODY Formation

** La sophrologie ne se substitue pas à un suivi médical.



Les séances hebdomadaires

À partir du 17 septembre (selon inscriptions) :

Le mardi : 14h15-15h15 – le mercredi : 12h30-13h30 – **autres créneaux possibles**

Les formules :

À l'année : 30 séances, 300 € (*Possibilité de payer en 3 fois*)

6 séances : 75 €

10 séances : 115 €

(Séance ponctuelle hors abonnement : 15 €)



Les séances approfondissement

Le 3ème mercredi du mois : 9h15 – 10h30, à partir du 18 septembre
ou autre créneau à définir.

Pour les personnes qui ont déjà une pratique de la Sophrologie Dynamique® , au moins jusqu'aux 2 premiers niveaux (corporel et émotionnel).

Je vous invite à poursuivre l'aventure et l'exploration de nos différentes intelligences pour :

- Aller à la rencontre de son intelligence intuitive
- Stimuler sa mémoire, y trouver de nouvelles ressources
- Développer sa créativité, renforcer ses valeurs
- Donner du sens à son expérience, savoir la dépasser.

Programme adaptable.

5 séances : 85 € --- les 10 séances : 150 € (Possibilité de payer en 3 fois) --- La séance d'1h15 : 20 €



Les autres formules, au fil des saisons

Séances Découverte, Estivales, Sophro Nature, Prépa Rentrée.

Programmes Sommeil, Gestion du stress ou de la douleur, autres accompagnements
selon vos besoins, vos projets.



Inscription préalable. Merci de me contacter par téléphone ou par mail.

Si les créneaux ne coïncident pas avec votre emploi du temps, si vous souhaitez d'autres renseignements,
parlons-en ! Possibilité d'ouvrir de nouveaux groupes en cours d'année.

Je reste à votre écoute, disposée à adapter les programmes et les dates, pour vous répondre au mieux.

Davantage sur mon approche et des témoignages sur Resalib : resalib.fr/p/89407 et sur

<https://www.corinnebeauchamp.fr> (site en cours de construction à l'heure où nous publions cette page).

Au plaisir de vous rencontrer ou de vous retrouver,



Corinne Beauchamp EI – SOPHROLOGUE

12 rue du Collège, 79000 Niort

06 89 14 23 53 – cmbeauchamp65@gmail.com

Siret 97940621200014