Programmation 2022

Quels sont les mécanismes physiologiques derrière les bienfaits de la relation avec la Nature ? associé à la pratique de la Sophrologie, la relation avec la Nature entraine une diminution du stress mesurable par la baisse du rythme cardiaque, de la pression artérielle et du taux de cortisol dans la salive. L'environnement naturel est propice à la détente et au relâchement pour retrouver calme et accroître le sentiment de bonheur.

Au programme : Un rythme de marche adapté au groupe alterne avec des exercices de sophrologie au contact de la nature. Les circuits de balades font environ 3 kms alors qu'une journée en immersion se pratique sur une durée plus longue avec davantage de temps de récupération sur un circuit d'environ 13 kms.

Conditions de participation : Le niveau de difficulté de la randonnée comporte parfois des dénivelés et nécessite une autonomie physique. Prévoir des vêtements et chaussures confortables adaptés à la saison.

Balades

Nature et Sophrologie

Tarif 15€/pers

Samedi 26 Mars : de 14h30 à 17h
Circuit du Goyerdon à la CHAPELLE NEUVE et Rochers de Kervadail. Coanimation avec Centre Bretagne Nature.
Rv Parking à 200m après village de Kervolanec, la CHAPELLE NEUVE

Samedi 23 Avril : de 14h30 à 17h
Circuit du ruisseau-musée de Quelven.
Rv à la Chapelle de Quelven, GUERN

Samedi 14 Mai : de 14h30 à 17h
Circuit de la vallée des loutres et du ruisseau de Bonne Chère. Coanimation avec Centre Bretagne Nature.
Rv parking Chapelle du Moustoir, MALGUÉNAC

Samedi 18 Juin: de 14h30 à 17h
Circuit du Brandifrout à BUBRY.
Rv parking Espace St Trémeur, Chapelle St Trémeur, BUBRY

Samedi 24 Septembre de 14h30 à 17h
Circuit du Goyerdon à la CHAPELLE NEUVE et Rochers de Kervadail.
Rv Parking à 200m après village de Kervolanec, la CHAPELLE NEUVE

Journée en immersion

Nature et Sophrologie

Tarif 30€/pers

Samedi 23 Juillet : de 10h à 17h
Circuit de la Butte de MALVRAN.
Rv Parking de l'anse de Sordan, SAINT AIGNAN



« Une fleur invente la perfection du monde »

Fernand Verhesen

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode de relaxation dynamique qui permet d'apporter une meilleure conscience de son corps, de dynamiser les capacités de chacun afin de mieux vivre son quotidien avec soi et les autres.

Les séances individuelles ou en groupe permettent d'intégrer des outils efficaces et adaptés, favorisant l'évolution de chaque participant vers plus d'équilibre et d'harmonie.

Cette pratique psychocorporelle regroupe plusieurs techniques de mouvements spécifiques en postures assis ou debout. De la détente musculaire, et différentes techniques respiratoires ainsi que des visualisations.

Depuis près de soixante ans la Sophrologie ne cesse de s'ouvrir à de multiples secteurs. Ses bénéfices tant sur le plan personnel, social et professionnel ont démontré son efficacité.

A qui s'adresse la sophrologie ?
A tous les âges de la vie à partir de 5 ans.
Les balades Sophro Nature sont proposées aux adultes.

Inscription sur réservation :

Contacts : 06 34 37 35 68 ou sylphelebeller@hotmail.fr

Qui est votre sophrologue ?

Votre sophrologue est un professionnel de la relation d'aide qui utilise la sophrologie comme méthode d'accompagnement et comme technique thérapeutique. Pour cela, il réalise des séances composées de temps d'échanges, de mouvements dynamiques, d'exercices de respiration et de visualisation Son rôle est d'aider les personnes qu'il accompagne à s'approprier les exercices de sophrologie et à prendre conscience de leur capacité à agir sur leurs ressentis, qu'ils soient physiques, psychiques ou émotionnels. L'objectif de cette démarche est d'aider ces personnes à améliorer leur quotidien, leur bien-être et à développer leur potentiel.

Sylvie Le BELLER

Sophrologue diplômée de
L'Institut Sophrologie de Rennes

Votre Espace Sophrologie

17 Kerduic – 56310 Melrand

Tél : 06 34 37 35 68
sylphelebeller@hotmail.fr

http://espace-pierre-de-lune.org

Balades et Sophrologie Nature



"La nature a ce pouvoir magique de nous ramener à l'essentiel"