



Édito

Cher·e·s Ami·e·s,

2023 ayant été une année fort éprouvante, nous ne pouvons qu'accueillir avec soulagement une nouvelle année qui pourrait nous surprendre agréablement, alors je souhaite à chacun de pouvoir cheminer vers ses désirs, ses projets, réaliser un rêve et maintenir ou créer des liens, s'enrichir l'esprit...

Un grand merci de toute l'équipe de la SFS, à celles et ceux qui nous ont fait le plaisir de partager notre congrès à Paris, ces moments de partage nous encouragent à persévérer dans nos missions.

La SFS est une société savante et comme telle a pour objet de réfléchir à la fois à **l'évolution de la sophrologie**, à sa **transmission** et à sa **place dans le domaine de la relation d'aide**. Ces congrès annuels répondent à ce besoin ; les maintenir dans cette exigence me paraît essentiel et la **collection « les actes du congrès »** dédiée à la SFS aux éditions L'Harmattan, permet de concrétiser nos réflexions et avancées dans notre domaine et de laisser la trace de nos travaux et réflexions.

Alors bonne et fructueuse année à tous.

Claude Chatillon
Présidente de la SFS



Zoom sur nos actions

Rencontres Professionnelles de la S.F.S.

Les dates et thèmes des prochaines rencontres professionnelles vont être fixées et communiquées.

Ces rencontres ont lieu 3 fois dans l'année autour d'un sujet de réflexion sur nos pratiques et leurs évolutions, et nous permettent ainsi de nouer des liens et de faire évoluer notre métier.

Retour sur le congrès de décembre 2023

Le congrès annuel de la S.F.S. s'est déroulé les 2 et 3 décembre 2023 à Paris sur le thème [Temps, Temporalité, Espace](#).

Pendant ces 2 journées, les participant·e·s ont pu apprécier la qualité des interventions des conférencières et conférenciers qui ont abordé le temps selon différents angles : le temps des montres, le temps subjectif, la tridimensionnalité dans nos pratiques sophrologiques...

Les espaces de pause et la soirée festive ont permis à tous·tes d'échanger et de partager dans la convivialité.

L'organisation de ces deux journées doit beaucoup à la présence active, efficace et sympathique des bénévoles, stagiaires de différentes écoles du réseau de la Société Française de Sophrologie. Merci à elles et à eux !

Le renouvellement de notre site internet

N'hésitez pas à nous faire part de vos éventuelles remarques et suggestions pour nous permettre des mises au point le cas échéant.

Pensez également à visiter votre espace personnel pour mettre à jour vos données professionnelles et publier vos annonces d'activités.

Bibliographie

Congrès 2022, La voix, du souffle à la relation en sophrologie

Abordé pour la première fois à la Société Française de Sophrologie, ce thème est ici traité tout à la fois avec puissance et subtilité, afin de restituer avec précision toute la richesse du sujet. La voix y est reconnue comme l'outil principal et l'artisan du lien entre sophrologue et consultant.



Alchimie mystérieuse de la relation, bien au-delà de la réalité sonore et des contenus langagiers, pourtant porteurs d'images. À elle seule timbre, rythme, scansion, mélodie et même silence, quel fabuleux pouvoir détient la voix ? Réminiscences d'émotions oubliées, d'un paradis

d'avant notre naissance... Incarnation d'un désir auquel se référer ?

Dans cet ouvrage, chacun-e pourra en retrouver la trace.

Au-delà des connaissances les plus actuelles sur l'objet voix, notre corps y est sans cesse présent, sollicité par les intermèdes des artistes offrant joyeusement, lors de ce congrès, chants, danses et poèmes. Un réel moment de fête ! À vivre et à revivre.

Ed. L'Harmattan, 20 €

La librairie de la S.F.S.

Nouveauté en ce début d'année : la Société Française de Sophrologie a mis en place une [boutique en ligne](#) afin de faciliter la diffusion de la collection des **Actes du Congrès** et autres publications de la S.F.S.

Dans un article paru en mai dernier, Claudie Terk-Chalanset nous retraçait avec brio [l'historique de](#)

[cette collection](#), dont les contributeurs sont sophrologues, philosophes, médecins, psychothérapeutes, ou encore artistes ou sportifs.

Ces conférences publiées chaque année sont le fruit de leur expérience pratique et clinique, et de leurs recherches dans le domaine des neurosciences, du corps et de l'éveil de la conscience.



De la **créativité** à l'**estime de soi**, des **traumatismes** aux **émotions**, des **violences** aux **addictions** en passant par la **voix** ou encore la **temporalité**, les thèmes abordés témoignent des recherches récentes et de pratiques adaptées à leur accompagnement et sont de nature à enrichir notre compréhension autant que nos pratiques.

[Visiter la boutique en ligne](#)

Un certain regard

Florence PAROT

J'aime en particulier les rencontres avec les sophrologues, car elles sont une merveilleuse opportunité de se voir offrir en partage un autre regard sur nos pratiques.

Aujourd'hui je rencontre Florence PAROT, sophrologue, enseignante et auteure, fondatrice de la première école de sophrologie en grande Bretagne et spécialiste de l'hyper stress, de la fatigue et du burnout.

Bonjour Florence, pourquoi cette spécialité ?

Eh bien, elle est en lien avec mon histoire de vie puisque j'ai moi-même fait un burnout à l'âge de 23 ans.

Janvier 2024

C'est peu banal ! Pouvez-vous nous la raconter ?

J'étais alors en DESS d'interprète de conférence à Dauphine. C'était une formation très exigeante avec un rythme intense et une charge de travail importante dans un contexte extrêmement concurrentiel, tant entre étudiants qu'avec nos enseignants.



En somme, un contexte de rivalité doublé d'une charge lourde.

Une belle adversité !

Exactement ! Et cela m'a généré une grande fatigue au point que j'ai touché les limites de ma résistance physique et psychique.

La situation vous mettait en vigilance permanente, soit tout ce qu'il faut pour épuiser vos ressources...

Exactement. Je me souviens encore d'avoir éprouvé de véritables « crampes » du cerveau. Un matin je me suis levée et je me suis effondrée au sol, percluse de douleurs.

J'ai été transportée à l'hôpital où le diagnostic s'est avéré difficile à poser.

À 23 ans, il y a de quoi être effrayée. Comment vous-êtes-vous saisie de cette expérience et quelles stratégies d'ajustement avez-vous mises en place ?

À l'époque, j'avais un médecin généraliste particulièrement écoutant. C'est elle qui m'a orienté vers la sophrologie.

Voici la rencontre !

La très belle rencontre, oui, pour doucement entrer en résilience.

Pendant 1 an j'ai été incapable de faire quoi que ce soit. Ce fut pour moi le temps nécessaire à m'apaiser, me reconstruire et reconquérir une autonomie progressive.

Néanmoins à l'issue de cette période je n'avais pas recouvré toute mon énergie vitale.

J'ai pu reprendre des études en gestion des entreprises internationales mais je restais physiquement fragile.

Il y a une dimension très holistique dans votre expérience. Comment avez-vous pu maintenir un niveau d'énergie suffisante pour garantir une intégrité physique et psychique ?

Et bien justement, avec la sophrologie ! C'est ma pratique qui me permettait d'ajuster au regard de mes besoins, que j'avais appris à écouter.

Après mes études j'ai intégré un poste à responsabilité d'une très grande diversité intellectuelle dans le monde de l'entreprise.

Il nourrissait tout particulièrement mon besoin de stimulation jusqu'au jour où... cela ne l'a plus nourri, ni intellectuellement ni humainement.

Il y avait là une perte de sens qui ouvrait à un questionnement et une quête existentielle ? Quelle a été votre orientation ?

Une perte de sens, tout à fait.

Dans mon questionnement, j'ai pris en considération tout ce que j'avais découvert et mis en place pour maintenir mon équilibre global, physique et psychique, consciente que c'était là l'essentiel.

Tout au long de mon parcours j'avais fait la rencontre d'une naturopathe pour travailler sur la vitalité du corps et la thalassothérapie, le shiatsu et l'acupuncture m'ont aussi particulièrement aidé.

Puis j'avais démarré une thérapie avec une psychologue. Tout cela m'a nourri de différentes



approches, suffisamment pour que la mienne soit holistique, globale et intégrative.

Étant donné que je continuais de pratiquer la sophrologie qui me nourrissait tout particulièrement, j'ai recontacté 2 des sophrologues qui m'avaient accompagnée tout au long du chemin. J'ai pris conseil puis j'ai décidé de me former au CEAS car j'y ai été particulièrement bien accueillie par Luc AUDOIN¹.

Vous me disiez d'ailleurs que vous vous y êtes sentie comme chez vous. Il y avait une belle équipe de formateurs également.

Oui, de nombreux professeurs s'étaient formés auprès de CAYCEDO et se plaçaient dans une posture de transmission. Ce fut un enseignement d'une grande richesse. Je l'ai vécu comme une chance et j'en éprouve encore aujourd'hui beaucoup de gratitude.

C'était il y a de cela maintenant presque 17 ans ?

Oui et je continue de me dire tous les jours que je suis là où je dois être.

Quelle forme a pris votre pratique de sophrologue à vos débuts ?

J'ai d'abord travaillé sur Paris en intégrant un cabinet pluridisciplinaire avec 2 ostéopathes, 1 psychologue, 1 praticien en médecine chinoise puis très rapidement je suis partie exercer en Grande-Bretagne.

Il faut dire que la Grande-Bretagne est un peu votre Home Sweet Home, comme une deuxième maison ?

Oui en effet. J'aime tout particulièrement ce pays, je peux même dire je l'adore et il m'appelait très fort !

Par ailleurs je pratiquais la danse classique de très longue date. J'ai donc pris le temps de préparer mon installation en Grande-Bretagne. J'ai choisi le Kent, une région particulièrement verdoyante, proche de la France via l'Eurostar et...dotée d'une belle école de danse également !

J'ai été la cinquième sophrologue à exercer là-bas.

¹ Docteur en médecine et diplômé d'un master en sophrologie caycédienne, il est membre fondateur du CEAS, Chargé de cours à HEC et Expert de la qualité de vie au travail.

Il y a combien d'années ?

C'était il y a 15 ans et il y avait tout à faire au sein d'une population très ouverte aux approches holistiques.

On dit souvent que vient à nous un public qui traverse un pont que l'on a soi-même franchi. Quels étaient les motifs de consultation des personnes qui venaient à vous ?

Effectivement, très vite est venu un public travaillant dans le monde de l'entreprise qui me consultait pour des problématiques de fatigue chronique, de surcharge mentale, d'hyper stress et de burnout et... ce n'était pas tout à fait un hasard.

Sans doute votre propre résilience vous a permis d'avoir sur ces sujets une approche concrète, adaptée et globale au point de développer une véritable spécialité.

Comment en êtes-vous venue à créer The Sophrology Academy ?

J'enseignais déjà au CEAS et mes compétences en gestion d'entreprise me permettaient de me lancer dans un projet de création d'école. Par ailleurs j'ai toujours eu un fort besoin de me sentir stimulée par des projets novateurs. Cela m'enthousiasme !

Oui, il y a chez vous l'énergie et la curiosité d'un pionnier 😊

C'était il y a 14 ans ? Comment avez-vous bâti votre équipe pédagogique et votre programme ?

Oui, 14 ans déjà. Bien des personnes m'ont rejointe alors, issues de nombreux pays, toutes avec des compétences multiples, notamment Brigitte DECRE-RINNER², à l'époque à Londres, aujourd'hui en Suisse, Annette EBBINGHAUS³, Canadienne exerçant en Suisse, Marco GASTALDI⁴ du Luxembourg et d'autres personnes venues de différents coins d'Europe.

Une véritable ruche !

² Maître sophrologue exerçant en Suisse.

³ Coach en santé mentale, spécialiste de la résilience et de l'adolescence, maître sophrologue, enseignante et conférencière. MBA à la Ivey School of Business au Canada, réflexologue, massothérapeute holistique, et praticienne en PNL et hypnose.

⁴ Sophrologue et coach sportif spécialisé en golf, décédé en 2022.



Janvier 2024

Oui, tous ayant en commun une approche orientée solution, à la fois très pragmatique et globale, de type intégrative.

On sent la passion qui vous anime aussi, cela a sans doute généré une belle émulation ?

Oh oui. Nous exerçons tous avec une immense passion. C'est à cette époque que j'ai commencé à intervenir dans de nombreuses écoles très différentes, dans toute l'Europe et même au Mexique sur ma spécialisation du burnout, contribuant à l'enrichissement d'une sophrologie résolument plurielle dans une optique ontologique.

Vous y avez d'ailleurs contribué en tant qu'auteur, aussi. Parlez-nous de vos livres.

Le premier, *Instant Serenity for Life and Work* est paru en 2012. Il constituait alors une introduction simple et quotidienne à la technique avec de nombreux exercices pratiques et n'est plus réédité à ce jour. Ce fut le premier livre de sophrologie jamais écrit en Anglais.

Puis en 2019, sur sollicitation du groupe Hachette, j'ai écrit *The Sophrology Method* traduit en Français⁵, Espagnol, Allemand, Néerlandais et Portugais. Lecture du corps, relaxation, respiration, visualisation, cet ouvrage propose près de 100 exercices, à effectuer entre deux réunions au bureau ou à réaliser tranquillement à la maison.

En 2021 j'ai publié *Sophrologie pour se recentrer sur soi - mes petites routines sophrologie* aux éditions marabout et la deuxième édition est parue en 2023.

Cet ouvrage offre un programme simple et pratique de 4 semaines en quelques minutes par jour pour intégrer de bonnes habitudes et changer son quotidien.

Florence, toute cette expérience semble être profondément satisfaisante. Pourquoi être revenue en France ?

Le Brexit, puis le Covid sont venus rebattre les cartes !

Après le Brexit en 2017 j'ai cédé The Sophrology Academy tout en continuant d'y enseigner. Je

⁵ Traduit en français sous le titre *Transformez votre vie avec la sophrologie* aux éditions MARABOUT.

souhaitais partager mon temps entre les 2 pays avant que le Covid ne passe par là... J'ai dû faire un travail de deuil avant de concevoir et développer un projet dans la Creuse où j'ai créé **La Bulle de Repos**, une école de formation et un lieu de ressourcement propice à se restaurer intérieurement.

Les grandes étendues verdoyantes de la Creuse offrent effectivement un lieu propice au repos et à la restauration des énergies de l'être.

Oui, c'est un lieu parfait pour recevoir des personnes en burnout sur des séjours courts, avec un programme sur-mesure permettant d'observer la temporalité de chacun et d'identifier clairement ses besoins pour y apporter une réponse adaptée.

Je propose aussi des séjours sophro-thalasso à Banyuls-sur-mer pour un travail d'intériorité ainsi que des groupes, ateliers et programmes visant à atteindre la sérénité au quotidien et l'équilibre. Mon idée force est d'amener la contemplation monastique dans le quotidien en lien avec le corps.

La sérénité au quotidien, une forme de Nouvelle Quotidienneté, merveilleux programme inspiré de la RD12 je suppose ?

Sourire. Oui. Les programmes de La Bulle de Repos se veulent d'ailleurs multidisciplinaire alliant des professions médicales et de bien-être. J'y propose aussi des groupes de gestion du stress et de la fatigue ainsi qu'un travail en ligne en français et en anglais, et je dispose également d'un cabinet à Aubusson.

Florence, vous qui êtes toujours pleine de projets, à l'aube de cette nouvelle année quels sont les vôtres en 2024 ?

En 2024 je vais proposer des formations à destination du monde médical, des soignants et des professionnels sociaux pour une meilleure compréhension du syndrome du burn-out.

Je vais également accueillir une nouvelle promotion au sein de mon école de sophrologie, avec un maximum de 12 personnes pour demeurer à taille humaine et explorer la méthode en profondeur en offrant de faire ce chemin pour soi-même avant d'y accompagner les autres. Il s'agit d'une formation sur 2 ans avec une méthode éprouvée de longue date.

Florence, pour terminer cet interview, pouvez-vous nous partager votre vision du burn-out ?

Le burn-out pour moi est une traversée du désert, une nuit noire de l'âme qui peut aussi s'avérer être révélatrice autant que transformatrice ! Il s'agit d'accueillir et d'explorer ses ressources intérieures pour instaurer une harmonie sans cesse renouvelée, s'interroger sur le sens de sa vie et trouver un nouvel équilibre !

Chère Florence, je vous remercie chaleureusement pour cet échange. Portez-vous bien et recevez tous mes vœux de réalisation de vos projets en cette année 2024 !

Interview réalisée par Judith DUMAS

Site internet de Florence Parot :
www.labullederepos.com/

Informations Adhérents

Depuis sa mise en ligne fin mars 2023, le nouveau site de la S.F.S. reçoit entre 400 et 500 visiteurs par semaine, dont de nombreuses consultations des pages de l'agenda des activités et événements.



Au-delà d'un visuel plus ergonomique et agréable, cette nouvelle version est également **plus efficace** en termes de **référencement**, et permet ainsi une **meilleure visibilité de nos annuaires et répertoire d'activités**. Ce qui représente un bénéfice pour nos adhérents et notre réseau d'écoles de formation.

L'espace Adhérent a été revu pour en simplifier l'utilisation. Il vous permet de :

- Mettre en ligne vos annonces d'activités,
- Mettre votre fiche en ligne, si vous êtes abonné·e à l'annuaire,
- Régler votre cotisation et/ou votre abonnement à l'annuaire.

Tous les adhérents de la S.F.S. ont la possibilité d'ajouter leurs **activités de groupe sur l'agenda des événements**.

Ceci concerne les **groupes de pratique hebdomadaires**, les **stages**, les **ateliers** ponctuels ou réguliers, éventuellement les **groupes de supervision** si vous êtes superviseur·e ou les **séminaires de formation** si vous êtes formateur·trice.

N'hésitez pas à alimenter cet agenda en publiant vos annonces d'activités. Le secrétariat vous communiquera vos codes d'accès si vous les avez oubliés et vous enverra le manuel d'utilisation qui vous guidera pas à pas.

Ce qui me meut

Les **valeurs**, c'est un peu la colonne vertébrale des sophrologues.

Non seulement la conscience de nos propres valeurs fait de nous les sophrologues que nous sommes, mais elle nous permet de guider nos consultant·es vers « **leurs propres valeurs** ».

Les valeurs de vie ne sont pas identiques d'un individu à l'autre, et heureusement ! L'amour, l'amitié le sens de la famille, ne sont pas des valeurs uniques ou des valeurs miroirs... Il y en a tant d'autres à explorer, exploiter, à revêtir. Il y en a tant d'autres à s'approprier et même à inventer ou réinventer pour les incorporer.

Les valeurs de vie sont aussi en mouvement permanent. Et pour la SFS, le mouvement est une valeur sûre.



Ce qui me meut est notre nouvelle rubrique conçue et animée par **Marcella**. Les sophrologues invité-es viennent nous parler de l'une de leurs valeurs et se donnent ainsi à voir sous un angle intime et personnel.

Alors, mettons-nous en mouvement ensemble.

Pour cette 1^{re} newsletter 2024, la parole est donnée à **Florence BINAY**.

Je m'offre une mini séance de sophrologie autour de mes valeurs. Je laisse venir 3 valeurs incompressibles de mon existence actuelle. Et puis, j'en garde une.

4 valeurs me sont venues spontanément à la lecture de ta proposition. En méditation, 3 sont restées, la 4^e faisant partie intégrante des autres et reliée aux émotions :

- Liberté
- Légèreté
- Créativité

Et le gagnant est... Liberté... liberté d'être qui m'amène bien sûr à ma créativité et légèreté de vie !

Au rythme de ma respiration, je m'imprègne de cette valeur... je la laisse circuler dans mon corps sans analyse, sans jugement. Dans quelle(s) partie(s) de mon corps je la ressens, quelles sensations cela provoque en moi ?

Après ce temps de respiration associé à ma valeur choisie, je me pose les questions suivantes et j'y réponds en quelques lignes.

Si cette valeur était paysage ou une œuvre d'art.

Comme la planète terre est une œuvre d'art, je choisis un paysage. Il y en a beaucoup pour moi mais les magnifiques rizières avec en fond la jungle balinaise teintée de brume sont très inspirantes et tellement magiques et magnifiques.

Si cette valeur était une odeur.

L'odeur de la fleur d'oranger, douce et délicate, aérienne et discrète mais présente en même temps. Elle m'évoque également une douce chaleur et senteur enveloppante des soirs d'été, les voyages...

Si cette valeur était un son.

Le chant des oiseaux tôt le matin au printemps car ils sont pour moi annonciateurs de renaissance et de promesse des jours qui s'allongent, de l'envie de sortir de ses « vieux manteaux », de se remettre en mouvement. Les idées et les envies neuves qui émergent avec ce chant joyeux et inspirant des oiseaux fêtent la renaissance et la joie de vivre.

Si cette valeur était un mets.

Ça serait une belle assiette de légumes arrosée d'huile d'olive et de sel. Le végétal me met en joie et m'apporte une sensation-sentiment corporel de légèreté et de liberté car je me sens régénérée, vivante et en accord avec moi.

Si cette valeur était une matière.

J'aime les matières fluides et douces. Je vais donc aller naturellement vers une matière que j'aime porter qui est cohérente avec la valeur choisie : la visqueuse. C'est une fibre de bois (donc forte et solide) mais qui finalement devient un tissu d'une douceur, d'une légèreté et d'un aspect très délicat et élégant.

Si cette valeur enfin était une technique sophrologique.

Et bien deux pratiques me viennent ! La première est les rotations sur pieds fixes. Le sentiment d'ampleur et de liberté avec le mouvement des bras et leur amplitude sont un délice. C'est une de mes pratiques préférées depuis longtemps.

La seconde, issue d'un de mes livres, est l'espace de respiration. Technique plus intériorisée où il s'agit, sans chercher à avoir une action, de suivre le mouvement d'inspiration et d'expiration qui se fait, qu'il soit régulier ou irrégulier. Mon espace préféré étant celui des omoplastes où je peux sentir le mouvement d'étalement dans l'inspire et le retour à soi dans l'expire. Je peux même imaginer des ailes qui se déploient et reviennent à chaque mouvement. Des ailes d'ange, d'oiseau, de papillon, de fée... ou de dragon ! Au choix selon mon humeur du jour ! C'est un vrai sentiment de liberté de me connecter ainsi à ce mouvement interne.

Janvier 2024

Comment ma valeur me guide dans ma vie. Comment elle me met en mouvement sur le plan émotionnel et personnel.

Cette valeur de liberté me guide car elle est ancrée en moi et me rappelle toujours que je suis maître à bord de mon navire. Elle me questionne en permanence sur mes choix, mes besoins et mes limites ! qu'est-ce qui me limite ? Quels choix je fais en fonction de mes besoins, de mon intuition, de mon inspiration, de ma créativité ? Un vrai « suivez le guide » !

Finalement, elle est reliée profondément à la joie de vivre et la confiance en mon chemin, car souvent la réponse est dans ce qui me fait « pétiller » intérieurement quand je me questionne :-). Et quand ça pétille, j'y vais car je sais que je prends le bon chemin !!

Pour conclure ce texte, j'offre un cadeau personnel aux lectrices et lecteurs de la rubrique ! Un cadeau très simple, en lien peut-être avec ma valeur et surtout sincère.



Bon si c'était un animal ça serait évidemment le chat !!

Avec plaisir de partager l'une de mes illustrations.

Happy Le Chat a été créé en 2014 à l'occasion de la sortie de mon premier livre.

La bio

Spécialisée dans la qualité de relation, Florence Binay anime des formations, des stages et propose des accompagnements individuels depuis 2001. Auteure de 6 livres aux éditions Solar et le Souffle d'Or.

www.florencebinay.com

La formation continue

Suivre une formation complémentaire permet de revisiter sa pratique, de se questionner, de porter un regard nouveau sur ses acquis et d'acquérir des compétences nouvelles et complémentaires pour sécuriser et optimiser ses accompagnements.

Voici une sélection des séminaires proposés par les écoles membres de la S.F.S.

Vous trouverez d'autres propositions d'[ateliers et séminaires sur notre site](#).



Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée

Vincennes, du 18 au 21 mars 2024, spécialisation **Sophrologie appliquée à l'accompagnement des émotions**, avec Patricia GOTTELAND

[Plus d'infos sur le site de l'ESSA](#)

Vincennes, du 13 et 14 mai + 27 et 28 mai 2024, spécialisation **Sophrologie appliquée à l'enfance et à l'adolescence**, avec Anne MITHIEUX

[Plus d'infos sur le site de l'ESSA](#)



Centre Evolution Conseil

Montereau, 11 et 12 mars + 8 et 9 avril 2024, spécialisation

Accompagnement des femmes enceintes et parentalité, avec Patricia PENOT

[Plus d'infos sur le site de l'EFC](#)

Montereau, 3 avril 2024, **Propulsez votre activité professionnelle grâce à une image positive de soi**, avec Patricia PENOT et Cécile HAUTECOEUR, photographe



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Janvier 2024

[Plus d'infos sur le site de l'EFC](#)

Montereau, du 20 au 22 avril 2024, spécialisation **Accompagnement des grands séniors en EHPAD**, avec Christelle BRIOT

[Plus d'infos sur le site de l'EFC](#)

Montereau, du 19 au 21 janvier + du 24 au 26 février 2024, spécialisation **Animer des séances de relaxation guidée**, avec Patricia et Marie-Claire PENOT

[Plus d'infos sur le site de l'EFC](#)



ISSP – Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris

Paris, 27 et 28 janvier 2024, spécialisation **Développer son souffle créatif avec la sophrologie**, avec MARCELLA

[Plus d'infos sur le site de l'ISSP](#)

Paris, 3 et 4 mars 2024, spécialisation **Sophrologie et psychosomatique**, avec Gérard THOURAILLE

[Plus d'infos sur le site de l'ISSP](#)

Paris, du 22 au 24 mars 2024, spécialisation **Sophrologie et adolescence**, avec Judith DUMAS

[Plus d'infos sur le site de l'ISSP](#)

Paris, 13 et 14 avril 2024, spécialisation **Sophrologie et psychotraumatologie**, avec Claude CHATILLON

[Plus d'infos sur le site de l'ISSP](#)

Contact

Société Française de Sophrologie
8 rue des Favorites – 75015 Paris
Tel. 01 40 56 94 95

contact@sophrologie-francaise.com

Site : www.sophrologie-francaise.com

Facebook : www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie

Instagram : www.instagram.com/societe_francaise_sophrologie

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/société-française-de-sophrologie/>