

Édito

Cher·e·s Ami·e·s,

Une année s'est écoulée et déjà 2023 s'est installée, à nous tous de faire à cette nouvelle année, un accueil agréable en cultivant petits et grands plaisirs, en nous ouvrant à de nouvelles connaissances, en nous recentrant sur l'essentiel, et en maintenant énergie et force pour nous et ceux qui nous entourent.

La S.F.S. démarre cette année avec l'Assemblée Générale le 21 janvier 2023, c'est un moment de rencontres et de partage. Merci de vous mobiliser à cette occasion.

Alors très bonne année 2023 à toutes et tous.

Claude Chatillon
Présidente de la SFS

**Ainsi vient l'année
Parfumer l'air d'audaces
Élans renouvelés**



Haïku Marcella – Illustration Marie Poirier

Zoom sur nos actions

L'Assemblée Générale

L'Assemblée générale de la S.F.S. est prévue le **21 janvier 2023**, il y aura des élections et nous

présenterons les missions et actions du Conseil d'administration.

Il y aura également **une Assemblée Générale Extraordinaire** pour modifier quelques articles des statuts, permettre d'actualiser certains articles et préciser les missions de l'Association.

Pour rappel la S.F.S. est une **Société Savante** sous la forme d'une **association soumise à loi de 1901**, donc **à but non lucratif** et qui ne fonctionne que grâce **aux cotisations de nos adhérent·e·s**.

Les rencontres professionnelles

Nous allons programmer les **rencontres pour l'année 2023** en espérant vous y retrouver nombreux·ses.

Le congrès 2022

Le congrès 2022 a eu lieu à Montpellier et a été très apprécié. Dans une ambiance extraordinaire les conférenciers et animateurs ont passionné le public, la soirée du samedi a été festive, joyeuse et animée.

Les enregistrements audios sont disponibles à la S.F.S. et les actes du Congrès vont être comme chaque année édités chez L'Harmattan.

Le **Congrès 2023** aura lieu à Paris. **Réservez votre week-end du 2 et 3 décembre 2023.**

Actions en faveur des sophrologues installés

Outre les contrats de groupe que nous continuons de négocier pour tous nos membres auprès de **MEDINAT** pour les assurances Responsabilité Civile et Protection Juridique, et d'**AME** pour le choix d'un organisme de Médiation, nous avons cette année conclu 2 partenariats pour des services d'annuaire, de gestion d'activités et de rendez-vous en ligne :

- Avec la plateforme du magazine **PSYCHOLOGIES** qui veut garantir le sérieux de la formation des sophrologues y figurant et qui peut intéresser celles et ceux de nos adhérents qui sont « psy » ou sophrothérapeutes, et soucieux·ses d'élargir leur visibilité.
- Avec la plateforme **LIBERLO** qui souhaite également recommander des sophrologues

correctement formé-es et adhérent-es de la SFS et qui permet une gestion en ligne de ses RDV, des dossiers de suivi et des solutions de distanciel le cas échéant.

Le Congrès 2022



Le congrès annuel de la S.F.S. s'est déroulé **les 3 et 4 décembre 2022** à **Montpellier** avec près de 300 participant-es.

Ce congrès doit beaucoup de son succès à l'aide précieuse et le dynamisme des deux écoles co-organisatrices : l'EFSM (**École Française de Sophrologie de Montpellier**) dirigée par Hélène Faucon-Martin et le **Centre de formation Zuili**, dirigé par Anaïs Zuili, écoles membres de la SFS.

Pendant ces 2 journées, les participant-es ont pu apprécier la qualité des interventions des conférencières et conférenciers qui ont abordé la VOIX selon différents angles.

Les temps de pause et la soirée festive ont permis à tous-tes de renouer avec la convivialité des échanges « en live ».

Les Actes du Congrès seront publiés vers la fin de premier semestre 2023. En attendant ces écrits, les conférences sont disponibles dans leur intégralité sur clé USB, à commander sur le site du congrès : www.congres-sophrologie-sfs.com



Les publications



Les ACTES du CONGRÈS 2021 sont disponibles !

Les changements considérables actuels, tant techniques que sociétaux, auxquels nous sommes soumis, et leur accélération exponentielle génèrent une « nouvelle économie psychique ».

Numérique, intelligence artificielle, normes de plus en plus contraignantes, réseaux sociaux, la sophrologie sait-elle, a-t-elle su, saura-t-elle s'adapter, résister peut-être ? Ce « malaise » dans la civilisation était le thème débattu au cours de notre congrès de décembre 2021.

Dans cette compilation des conférences s'exprime la parole de médecins, psychiatres ou analystes, de psychologues, de sophrothérapeutes désirant faire entrevoir comment la prise en charge globale corps-psyché, essentiel fondement de la méthode, va lutter contre la souffrance psychique, en aidant les sujets à renouer avec l'amour d'eux-mêmes qui leur fait défaut.

Editions L'Harmattan, 19,50€

1 thème, 6 questions, 3 sophrologues

Le cœur battant de cette rubrique est dans le titre : **un thème** cher à la philosophie de notre métier est choisi ; **6 questions** sont posées en forme de fil conducteur ; **3 sophrologues** y répondent + **1 membre du CA** de la S.F.S.

Pour ce premier thème de l'année, Marcella a cette fois choisi

Transmettre



Dr Marie-Andrée AUQUIER, médecin acupuncteur, homéopathe, micro-nutritionniste et sophrologue

Quelle est ta définition tout à fait personnelle de la « transmission » ?

Tout d'abord un mot qui me tient à cœur « mission ». Un mot comme un élan, comme une évidence... Une finalité... Une façon d'être au monde, comme un devoir aussi à remplir... Qui me donne de la verticalité, de la dignité.

Un préfixe « trans », qui offre l'horizontalité à la mission. C'est l'ouverture aux autres, comme une éclosion du savoir qui peut s'étendre, comme des ronds dans l'eau, pour aller aux confins de l'infini...

Qu'est-ce qui t'as été transmis personnellement et qui a plus ou moins changé le cours de ton existence ?

D'abord la vie, il y a 60 ans. Un immense cadeau que m'ont fait mes parents. L'amour de la nature et des animaux de par mon enfance à la campagne. Et puis mes « maîtres » à l'école qui m'ont permis de laisser émerger mes capacités, mon professeur d'acupuncture Jean-Claude Darras qui m'a initié aux concepts de l'énergie, Patrick-André Chéné qui m'a permis de transmettre la vie à mes 3 enfants, d'accoucher aussi de mes livres et des cours à l'académie de sophrologie.

Transmettre oui mais transmettre quoi ? Qu'as-tu personnellement envie de transmettre dans ta pratique de sophrologue et dans ta vie en général ?

J'ai envie de transmettre ce que l'on m'a transmis. Comme une grande chaîne dont je ne suis qu'un

maillon. J'ai envie d'être un passeur d'histoires de vie, de *terpnos*, de regards. J'ai envie de transmettre ce qui est trop grand en moi et qui déborde de mon corps, comme l'Amour, la Bienveillance, l'Authentique.

Si la transmission était symbolisée par un objet lequel choisirais-tu et pourquoi.

Un parchemin, parce que ça vient de loin, c'est de l'écrit, parfois crypté, à décoder et que dedans il y a « chemin ».

Quel mouvement sophro proposerais-tu pour symboliser le verbe « transmettre » ?

Le mouvement de manence depuis le point d'intégration du mégasystème, le nombril, vers la posture d'ouverture du 4° degré, les pieds sur la terre, les mains vers le ciel, la posture où je deviens ce trait d'union entre le ciel et la terre.

Je (te) transmets tu (leur) transmets elles-ils (leur) transmettent...

Construis un texte court en utilisant le verbe « transmettre » au temps de conjugaison de ton choix en y accolant un nom ou des noms. Laisse-toi aller à la liberté de la créativité.

J'ai eu la chance de tant recevoir, que je me sens comme un réceptacle infini dans lequel je peux puiser à tout moment pour transmettre maintenant. Quand je transmets, c'est comme si je transvasais ce réceptacle chez ceux qui sont avides de le recevoir, comme si je débordais de l'espace-temps pour créer du lien entre le présent, le futur et le passé...

Dr Marie-Andrée Auquier



Véronique PONS, sophrologue, journaliste, formatrice et coach, formée à l'ANC (Approche Neurocognitive et Comportementale)



Quelle est ta définition tout à fait personnelle de la « transmission » ?

La transmission demande de trouver le bon moment, celui qui va permettre à la personne à qui l'on transmet de recevoir et d'accueillir. Créer le temps c'est cela pour moi la transmission.

Qu'est-ce qui t'as été transmis personnellement et qui a plus ou moins changé le cours de ton existence ?

Il y a plus de trente ans, une amie m'a transmis le bouddhisme de Nichiren Daishonin. Ce bouddhisme, loin d'être soft, met la vie profonde d'une personne en mouvement sur un axe de plus en plus élargi : un principe appelé révolution humaine. Changer sa vie en profondeur agit en interdépendance avec son environnement. Un espoir de paix devient alors possible par cette révolution humaine partagée.

Et qu'est-ce que la pratique du bouddhisme m'a permis de changer ? Mon alcoolisme. Ainsi, le jour où j'ai mis ma plaque de sophrologue, j'ai demandé à mon mari (lui seul était au courant) : « Sophrologue ou sophrolique ? ». Au-delà de cette note d'humour, je souhaitais vraiment transformer cette addiction, invisible aux yeux des autres. Alors, entre mon travail de sophrologue (une de mes premières patientes était alcoolique) et ma pratique régulière du bouddhisme, j'ai pu arrêter toute prise d'alcool. Je suis devenue une alcoolique sobre. Cela fait 17 ans.

Transmettre oui mais transmettre quoi ? Qu'as-tu personnellement envie de transmettre dans ta pratique de sophrologue et dans ta vie en général ?

Percevoir la grandeur de sa propre vie même quand tu échoues, t'apprécier quand tu essaies et réessaies et échoues encore, et comprendre que ta fêlure peut devenir ta force. Comme le dit Michel Audiard : « *Bienheureux les fêlés, car ils laisseront passer la lumière.* »

Ne pas avoir peur de sa vulnérabilité, l'accepter pour mieux rebondir, c'est ce que j'essaie de transmettre dans ma pratique de sophrologue. Un exemple récent : lors d'un coaching, j'ai entraîné deux collaborateurs d'une entreprise à animer, en binôme mixte, une plénière devant 700 personnes au palais des congrès de Toulouse. La jeune femme avait les

émotions à fleur de peau. Elle s'en est ouverte pendant la préparation. Nous avons travaillé hémicorps et prana pour lui permettre de trouver sa place et renforcer sa stabilité intérieure. Le jour J, au moment de l'ouverture, lorsque son binôme l'a présentée au public, elle a été très applaudie et là, l'émotion est arrivée mais ne l'a pas submergée. Quand elle a repris la parole, la voix était vacillante, elle a essuyé une larme mais très vite elle a recouvré le contrôle et a pu reprendre le fil. Ce moment a donné à la Rencontre une empreinte de sincérité et de vérité humaine mais sans tomber dans le pathos. Elle m'a confié, ensuite, qu'elle avait contacté sa respiration et son ancrage au sol, justement pour éviter de perdre pied.

D'où ma définition de la sophrologie qui, encore une fois, fonctionne bien : la sophrologie est un entraînement à l'imprévu.

Si la transmission était symbolisée par un objet, lequel choisirais-tu et pourquoi ?

Un livre. C'est l'objet qui me transmet aussi bien des connaissances, de l'émotion, des histoires, de l'analyse, de la poésie que du plaisir.

Quel mouvement sophro proposerai-tu pour symboliser le verbe « transmettre » ?

Le prana parce que c'est l'ouverture au monde, aux autres et le retour à soi. Le mouvement part du plexus solaire, carrefour du système nerveux, pour dégager l'horizon. Il permet à la fois d'ouvrir devant soi et de sentir son dos, ses omoplates qui se resserrent selon l'amplitude du geste.

Je (te) transmets tu (leur) transmets elles-ils (leur) transmettent...

Construis un texte court en utilisant le verbe « transmettre » au temps de conjugaison de ton choix en y accolant un nom ou des noms. Laisse-toi aller à la liberté de la créativité.

Qui transmet à qui ?

Comment transmettre ?

Quand transmettre ?

Faut-il se mettre en transe pour mettre (dans le mille) ? Mettre quoi ?

Émettre ? Propager ? Diffuser ? Déléguer ?

Faire connaître ? Mais connaître quoi ?
That is the question.

Véronique Pons



Vimla LAMARA, sophrologue, consultante en développement relationnel, formatrice, superviseure

Quelle est ta définition tout à fait personnelle de la « transmission » ?

Même si je sais que la transmission est l'action de transmettre et que ces deux mots sont étroitement liés, je note une différence selon le mot employé. Transmettre c'est comme une grande enveloppe avec à l'intérieur des cartons de diverses tailles et formes, des couleurs, des dessins, des lettres et des mots qui se croisent, volent et s'imbriquent. Je tiens cette enveloppe dans une main tendue vers celui ou celle qui souhaite acquérir la « connaissance », alors on peut jouer ensemble et créer un langage, le langage de la transmission. La transmission devient un fil qui relie les êtres à travers les générations et s'enrichit au fil du temps, un élément clé de l'espace de rencontre.

Qu'est-ce qui t'as été transmis personnellement et qui a plus ou moins changé le cours de ton existence ?

Beaucoup d'enseignements ! La première image qui me vient représente toujours un visage, une expression, un personnage qui a su être à mes côtés pour me guider vers une fenêtre invisible à mes yeux. Comme la révélation que je peux changer le cours de mon existence si je sais où, et comment regarder.

Au début de ma carrière, j'ai participé à une formation dont je ne me souviens plus du thème aujourd'hui, mais la formatrice a secoué fortement mes croyances et semé le doute moi. Elle détenait cette enveloppe imaginaire où je pouvais piocher des

cartes, des images, des lettres, des mots pour me permettre construire. Elle m'a fait prendre confiance en mes capacités pour être capable de choisir. Par la suite, dans ma première année de formation à l'école de sophrologie, j'ai eu l'honneur d'être élève du Dr Miche Guerry*. Le premier jour de la formation, je suis rentrée chez moi le soir avec un trésor : la phénoménologie. Quelle révélation !

**Ecole Supérieure de Sophrologie de Nice, première école de sophrologie reconnue par l'Education Nationale comme "Etablissement d'Enseignement Supérieur Privé". En 1995, Michel Guerry devient le premier Président du Syndicat National des Sophrologues ; il publie de nombreux articles de fond portant sur les bases phénoménologiques, la méthode, l'épistémologie.*

Transmettre oui mais transmettre quoi ? Qu'as-tu personnellement envie de transmettre dans ta pratique de sophrologie et dans ta vie en général ?

Ma vie en général est ma pratique de sophrologue. J'ai envie de transmettre cette grande enveloppe qui ne tarit jamais, dans laquelle chacun peut trouver une réponse qu'il aura construit et qui lui appartient. J'écris *j'ai envie* mais je transmets déjà chaque jour mon savoir auprès des personnes que je forme, de l'espace pour s'épanouir. J'aime être agitateur à mon tour de leurs croyances. Lorsque je transmets, je suis curieuse de voir la transformation opérer, un peu comme la graine que l'on plante, et un beau matin la fleur apparaît.

Si la transmission était symbolisée par un objet lequel choisirais-tu et pourquoi ?

Une grande enveloppe avec une petite graine dedans. L'enveloppe car elle renferme toujours un message, attire la curiosité, nous fait vibrer, c'est l'inconnu, mais dedans il y a une histoire de vie. La graine car selon le soin qu'on lui donne, elle va se déployer, embellir, s'ériger et faire corps avec l'espace tout en restant ancrée.

Quel mouvement sophro proposerai-tu pour symboliser le verbe « transmettre » ?

La posture du 4^e degré : l'équilibre, l'ouverture, l'absence de jugement et d'a priori, l'accueil des valeurs, des phénomènes. Posture en relation avec l'univers.

Je (te) transmets tu (leur) transmets elles-ils (leur) transmettent...

Construis un texte court en utilisant le verbe « transmettre » au temps de conjugaison de ton choix en y accolant un nom ou des noms. Laisse-toi aller à la liberté de la créativité.

Juan l'attend les pieds bien ancrés dans le sol, le torse droit, il sourit. Elle termine de lacer ses sandales et le rejoint en glissant ses pas avec légèreté sur le parquet. Elle pose le bras gauche sur son épaule, il enlace sa taille, leurs mains se rejoignent. Leurs regards s'aimantent, leurs corps à face dessinent au rythme de la musique envoûtante, un espace de rencontre, une conversation silencieuse... Ils se transmettent, dans la fluidité de leurs déplacements, la passion de leur art, le temps d'un tango.

Vimla Lamara



Jean-Pascal CABRERA, sophrologue, co-auteur, conférencier, coach préparateur mental formateur agréé auprès des Fédérations Sportives, membre de la Société Française de Psychologie du Sport, membre du CA de la S.F.S.

Quelle est ta définition tout à fait personnelle de la « transmission » ?

Mon ressenti de la transmission fait appel à deux formes de conscience : la mienne et la somme des autres consciences individuelles, qui forment une conscience collective. « Ma » transmission participe à l'éveil de cette conscience collective ; elle est un partage d'expériences et d'invitations à des explorations.

Qu'est-ce qui t'a été transmis personnellement et qui a plus ou moins changé le cours de ton existence ?

L'amour, les valeurs humaines, l'éducation m'ont intensément été transmis. Mes parents étaient enseignants. Ces socles m'ont progressivement construit et fait évoluer mon parcours. Pour ma part,

ce sont des faits traumatiques qui ont changé le cours de mon existence. Le sport, comme vecteur d'expression de ma quête de réparation, m'a permis de cacher ces traumatismes ; l'utilisation de la sophrologie, comme outil du sportif, m'a alors amené progressivement à non seulement prendre du recul sur ma carrière d'athlète, mais également à réaliser un virage existentiel qui m'a conduit à en faire une profession.

Transmettre oui mais transmettre quoi ? Qu'as-tu personnellement envie de transmettre dans ta pratique de sophrologie et dans ta vie en général ?

Le piège, c'est de proposer son propre vécu à « l'autre » : « Faites comme ça, je l'ai fait et ça marche ! ». La subtilité d'un accompagnement pertinent, c'est de mettre à disposition de « l'autre » des pistes d'évolution et de stimuler l'envie de les tester tout en préservant l'autonomie et le cadre. Lorsqu'une personne vous demande de l'aide, le but est qu'elle arrive à s'assumer et qu'elle ne fasse pas n'importe quoi qui la mette en danger. Or, évoluer est une prise de risque : apprendre, c'est aller vers l'inconnu. Autrement dit, mon « envie » de transmettre se situerait dans une posture qui stimule la personne dans la recherche de ses ressources et qui lui donne les moyens de relativiser ce qu'elle identifie comme un danger ou un frein.

Si la transmission était symbolisée par un objet lequel choisirais-tu et pourquoi ?

Je pense à la symbolique du « témoin », ce petit bâton que les coureurs en athlétisme se transmettent dans une course de relais. Le « témoignage » est une matérialisation du processus de transmission. Sans témoignages des dérives et des abus, notre liberté n'existerait pas.

Quel mouvement sophro proposerai-tu pour symboliser le verbe « transmettre ».

Tendre les bras en ouvrant les mains pourrait symboliser ce passage, en veillant à ne pas obliger l'autre.

Je (te) transmets tu (leur) transmets elles-ils (leur) transmettent...

Construis un texte court en utilisant le verbe « transmettre » au temps de conjugaison de ton



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Janvier 2023

choix en y accolant un nom ou des noms. Laisse-toi aller à la liberté de la créativité.

Je transmets tous ces trésors blottis dans mes rides
à mes filles Élodie et Marie

Toi Anne, de l'amour tu transmets le sang limpide
à tes filles Élodie et Marie

Qui transmettent à leur tour l'humanité sylphide
à Théo Jessica et Danny...

Jean-Pascal CABRERA

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](#).



ISSP – Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris

Paris, les 17, 18 et 19 février 2023, spécialisation **Sophrologie et Adolescence**

Mieux les comprendre pour mieux les accompagner avec la sophrologie.

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

Paris, les 11 et 12 mars 2023, spécialisation **Sophrologie et Psychosomatique**

Vers une psychosomatique existentielle. Les approches psychosomatiques. La dimension existentielle de la sophrologie. Les thérapies existentielles

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



Centre Evolution Formation Conseil

Montereau, 6 et 7 mars + 3 et 4 avril, spécialisation **Animer des séances pour femmes enceintes**

Guider des techniques sophrologiques qui favorisent l'alliance et la communication mère/enfant

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

Montereau, 11 et 12 mars + 1^{er} et 2 avril 2023, spécialisation **Accompagner les sujets en dépendance affective**

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



Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée

Vincennes, du 20 au 23 mars 2023, spécialisation **Sophrologie appliquée aux troubles émotionnels.**

Apporter les connaissances nécessaires pour accueillir et accompagner les émotions.

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

Et encore...



Livrets ÉQUILIBRE, une collection de cartes professionnelles pour cultiver son équilibre, présentation de Marcella

Au sujet de cette étonnante collection, ÉQUILIBRE, laissons d'abord parler Laurence Mialaret, présidente des Centres de Gestion du Stress : « *J'ai souvent eu envie de prolonger mes interventions en Prévention Santé & Régulation du Stress par quelque chose de plus matériel, pratique, utilisable facilement. Le sujet n'était pas d'écrire un livre, je m'y serais sentie un peu enfermée... J'avais en tête quelque chose de simple, facilement exploitable dans nos quotidiens souvent*



chargés et compliqués. Ma réflexion a duré plusieurs années... La Collection Équilibre est née de mes expériences, mes rencontres, mes pratiques personnelles.

Le format est conçu de telle manière que l'on puisse, à loisir, choisir une carte au hasard, ou suivre la progression à l'aide des numéros... en lire une par jour, par semaine, partager au bureau, en famille... La liberté d'utilisation est essentielle pour moi, ne pas se sentir à l'étroit, s'écouter, se laisser guider par sa conscience, son état d'être de l'instant ».

Cette collection, je la connais à titre professionnel car j'ai eu l'honneur et le plaisir d'avoir écrit le premier livret en 2020. Il s'agissait d'un travail sur les sens, sujet hautement sophrologique, dont le titre était « Autour des 5 sens », des cartes pour apprivoiser le stress et libérer les tensions ».

En janvier 2023, un nouveau livret voit le jour. Sur le même format, celui-ci est toujours aussi beau, de couleur vert-anis. Les dessins très raffinés sont réalisés par le studio Pollen. Son titre est « *Vers tous les possibles* », des cartes pour accompagner vos souhaits de changement, sujet central dans notre métier. Il est rédigé par Céline Mestre, sophrologue, formatrice et directrice du Centre de Gestion du Stress de Paris-Ouest. Tout comme le premier, son utilisation est plurielle puisqu'il a pour objectif d'accompagner les sophrologues et autres professionnels de l'accompagnement, les managers et collaborateurs en entreprise, ainsi que les particulier-es.

Quand je reçois et lis le titre, « *Vers tous les possibles* », déjà mon corps se met en « mode joie » et un large sourire s'affiche sur mon visage. Aller vers tous les possibles étant une phrase que je me répète chaque matin au saut du lit. C'est simple, ces quelques mots me rendent la vie plus facile. Et puis j'ouvre le livret et j'entre dans les fiches écrites par Céline. Plus j'avance, et plus je souris car ce que j'y trouve, c'est ce que je préfère en sophrologie : rebondir sur le protocole sophrologique en alliant intelligemment créativité et rigueur. Dans ces 40 fiches, on trouve en effet de quoi se diriger à grands pas vers les différents possibles en vivant des séances sophro libres et inventives qui vont de la RD1 à la RD4

en passant par de nombreuses techniques de visualisation.

Certaines cartes sont plus « sophro », d'autres sont plus « poétiques » et n'attendent que vos mots de sophrologues pour devenir plus sophro... sauf si on a besoin et envie de se laisser bercer par une simple visualisation par exemple, qui modifiera notre état d'être.

Voici quelques titres qui vous donneront une idée de la nature de ces fiches : « Rêve éveillé » ; « Oser... quel frisson » ; « Je ne m'abandonne jamais » ; « Je suis de passage » ; « Chic chic chic je grandis » (j'ai eu la jolie surprise d'un petit clin d'œil de Céline sur mon ouvrage *Hop Hop Hop je grandis*) ; « De la liberté à la liberté » ; « Je plonge dans les nuages » ; « La clé de la réussite c'est le désir » etc.

Je m'arrête là pour ne pas déflorer le travail, mais avouez que déjà, justes ces titres donnent envie de passer la commande dans l'heure. Et vous aurez raison ! D'autant plus que, dès que vous lirez une fiche, vous aurez envie de faire danser les mots comme vous le voulez, que des idées vont affluer, et que vous allez sentir un délicieux frisson de créativité monter le long de votre colonne vertébrale de sophrologue.

Collection Équilibre

Conception des textes : Céline Mestre

Conception graphique et illustrations : www.pollen-creation.com

Coffret disponible ici : <https://www.centres-gestion-stress.com/collection-equilibre>

Annancer vos activités

Vous êtes **membre adhérent**, à jour de votre cotisation et vous désirez **faire connaître vos activités**, stages ou séminaires ?

Cet espace sur notre site internet est pour vous !

Plusieurs catégories d'annonces sont disponibles :



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Janvier 2023

- **Groupes de pratique de sophrologie** pour les ateliers hebdomadaires d'initiation et/ou d'entraînement aux techniques sophrologiques
- **Ateliers thématiques** pour faire découvrir les différents domaines d'application de la sophrologie
- **Séminaires et stages pratiques**, ouverts à tous ou réservés aux sophrologues ou stagiaires en formation, pour approfondir un domaine d'application de la sophrologie
- **Supervisions de groupe** : destinées aux sophrologues praticiens, débutants ou expérimentés, autour d'une analyse de leur pratique
- **Partage de locaux**, cabinets ou salles, etc.

N'hésitez pas à le consulter et à l'enrichir de vos activités !

Pour publier vos annonces, connectez-vous à votre espace adhérent et choisissez l'option de menu '**Mes Annonces**'.

Contact

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

contact@sophrologie-française.com

Site : www.sophrologie-française.com

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

Instagram :
www.instagram.com/societe_française_sophrologie

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