

# **Atelier de Sophrologie**

## **« Gestion du stress et des émotions »**

Parce qu'il est fondamental de **prendre soin de soi...** et d'**améliorer ses capacités**,  
L'UFR de Santé vous propose des ateliers de Sophrologie.

**Objectifs** : tendre vers l'équilibre, le bien-être et surtout le mieux-être.

**Jour d'entraînement** : Le lundi selon le calendrier ci-dessous.

**Horaires** :

Groupe 1 : 18h30 - 19h30

Groupe 2 : 19h30 - 20h30

**Lieu** : PS1-085

**Conditions** : sur inscription auprès Patricia GOURAUD ( bureau PS4-013)

**Définition** :

A mi-chemin, entre l'occident et l'orient, entre la méditation et le yoga, la sophrologie est une discipline complète qui permet notamment d'améliorer ses capacités. C'est une méthode simple et accessible qui permet de se sentir bien, d'être davantage conscient de ce qui se passe en soi (corps, mental, émotion) et par conséquent d'être plus en harmonie avec soi-même et les autres. C'est également une philosophie de vie, synonyme d'épanouissement et de mieux-être.

**Intervenant** :

OLIVIER Franck,  
Sophrologue, Formateur, Consultant  
A l'Université de Caen (SUAPS de Caen, IAE de Caen, UFR STAPS de Caen)

**Calendrier 2018-2019** :

15/10, 29/10.

11/03, 18/03, 25/03

12/11, 19/11, 26/11

29/04

10/12, 17/12.

13/05, 20/05, 27/05.

14/01, 21/01, 28/01

18/02, 25/02

