

## Face au stress , des solutions

La sophrologie et la méthode Feldenkrais, deux techniques complémentaires à découvrir pour apprendre à mieux se connaître, prendre conscience et comprendre les mécanismes du stress afin de pouvoir le gérer et en faire une véritable ressource à notre disposition pour notre santé et notre équilibre.

Nous vous proposons pour l'année 2011/2012  
6 ateliers pratiques sous forme de stages le samedi matin, ayant des différents thèmes

Samedi 15 octobre : « la respiration »  
Samedi 03 décembre : « l'ancrage »  
Samedi 28 janvier : « Concentration-Attention »  
Samedi 24 mars : « l'équilibre »  
Samedi 5 mai : « émotion-lâcher prise »  
Samedi 9 juin : « présence à soi »  
de 9h00 à 12h00

inscriptions et présentation du travail proposé lors de la

**JOURNÉE PORTES OUVERTES - SAMEDI 17 SEPTEMBRE 2011  
- MJC CHAMONIX -**

Inscriptions : [sophrologie.chamonix@gmail.com](mailto:sophrologie.chamonix@gmail.com) 06 64 66 91 63  
[valerie.feldenquoi@wanadoo.fr](mailto:valerie.feldenquoi@wanadoo.fr) 06 07 11 14 83

Sites: [www.mjchamonix.org/](http://www.mjchamonix.org/) 04 50 53 12 24  
[www.syndicat-sophrologues.fr](http://www.syndicat-sophrologues.fr)  
[www.feldenkrais-france.org/](http://www.feldenkrais-france.org/)

Tarifs: - forfait pour les 6 stages 190€ (+ 21€ adhésion MJC) / 180€ (tarif réduit)\*\*  
- le stage : 40 / 35€\* / 30€ (tarif réduit)\*\*  
- tarif étudiants : 100€ les 6 stages / 20€ le stage (+10,50€ adhésion MJC)

\*adhérents MJC \*\*élèves des cours de Sophrologie et de Feldenkrais

Co-animés par :

**Lorraine Afanassieff : sophrologue**

**la sophrologie** dispose d'un ensemble de techniques basées sur la relaxation, la suggestion, la respiration, la visualisation, qui permettent de mobiliser les capacités et les ressources qui existent en tout être humain afin de renforcer de façon positive les structures saines de la personne.

Très largement utilisée dans le domaine clinique et thérapeutique, la Sophrologie présente aujourd'hui un caractère social, préventif et pédagogique qui s'adresse à chacun, de la préparation de la naissance jusqu'à l'accompagnement en fin de vie.

**Valérie Bellenger-Dodat : praticienne feldenkrais**

### **L'apprentissage comme base de l'évolution**

La méthode Feldenkrais se propose de visiter le mouvement et les actions tels qu'ils se passent, sans a priori ni jugement, et de laisser émerger des solutions nouvelles. Elle rend ainsi à chacun la possibilité d'être plus autonome et confiant dans son aptitude à trouver ses propres solutions lorsqu'il entreprend ses actions.

Sa pratique permet de découvrir - par l'expérience - à quel point des aspects de soi que l'on croyait immuables sont au contraire très flexibles : lorsque ces aspects ont été appris dans l'enfance ou plus tard, ils peuvent continuer d'évoluer lorsque l'apprentissage reprend. A titre d'exemple, la façon de se tenir sur une chaise, la façon d'être debout, la façon de réagir à un problème, de tenir ses épaules, tous ces aspects sont beaucoup plus malléables qu'on ne le croit en général.