

G.R.A.M.P.S.

Groupe de Recherche et d'Applications en Médecine Psychosomatique et en Sophrologie,
ou Groupe de Recherches en Sophrologie de La Rochelle.

Association à but non lucratif régie par la loi de 1901

Le GRAMPS vous propose un stage de pratique sophrologique ayant pour thème

« ADAPTABILITE »

Il se déroulera les **17 et 18 novembre 2018** au Moulin d'Oléron, du samedi matin 9h, jusqu'au dimanche après-midi, vers 18h.

Ce stage est ouvert à TOUS, sophrologues ou novices ayant envie de se joindre à nous
Il est limité à 30 participants (plus les animateurs) pour des raisons techniques et de convivialité.

PROGRAMME

Samedi

Matin

Corinne COSSERON, créatrice de la Rigologie® et **Brigitte MAILLOUX**, Sophrologue praticienne, Rigologue expert®
Adaptation d'outils de rigologie pour sophrologues, à travers la pratique d'un Cercle de joie

Katia RENAUD, Sophrologue praticienne
*"Sortir de sa zone de confort et s'adapter aux changements".
Osons repousser les limites que l'on se donne pour s'ouvrir à de nouvelles perspectives en conscience et en confiance et remettre du mouvement dans notre vie.*

Après-midi

Cynthia DA SILVA, Sophrologue praticienne, astrothérapeute

"Exploration à travers les 12 signes du zodiaque" : Chaque signe du zodiaque est une énergie liée à un des 4 éléments "Feu, Terre, Air ou Eau", comment puis-je m'adapter pour passer d'un élément à un autre, d'une énergie à une autre dans un processus de constante évolution...

Blandine BERNARD, Sophrologue praticienne, infirmière

L'adaptabilité est une faculté importante de l'humain et encore plus du sophrologue. C'est une capacité que notre organisme pratique au quotidien dans l'équilibre statique et physiologique.

S'adapter s'est trouver une réponse à un élément nouveau, dérangent ou différent afin de vivre au mieux la rencontre avec ce dernier et rester en accord avec soi-même.

Ainsi, laissons-nous déranger dans nos habitudes, acceptons de nous laisser bousculer, déséquilibrer pour mieux se rééquilibrer.... Accommodons-nous de la nouveauté, ajustons notre comportement afin de préserver l'harmonie qui est en nous.

Soir

Vincent RAMBERT, Sophrologue praticien, PNL et **Brigitte MAILLOUX**, Sophrologue praticienne

Transe-Terpsichore-Thérapie, Technique d'épanouissement corporel. Adaptabilité à l'instant présent avec comme support les rythmes et ses propres sensations.

Dimanche

Matin

Avant le petit déjeuner !

Gérard DUMOULIN, Sophrologue praticien

Réveil énergétique

Marie Hélène ROUILLON, Sophrologue praticienne, Professeur de Yoga.

« La vie est mouvement. Plus il y a vie, plus y a flexibilité. Plus vous êtes fluide, plus vous êtes vivants » - Arnaud Desjardins.

Dans cet atelier, la notion d'adaptabilité sera reliée à celle de fluidité.

Une matière comme l'eau illustre bien cette notion de fluidité. Elle va constamment se modifier, s'adapter pour pouvoir continuer sa course, que ce soit en contournant les obstacles, en passant par-dessus, dessous ou encore en s'infiltrant.

Nous explorerons dans notre pratique la fluidité possible du geste, de la posture, du souffle et de l'esprit, de manière à ressentir les bénéfices d'une construction plus souple et plus adaptative.

Jean-Luc BOURET, Master spécialiste en sophrologie caycédienne, Médecin.

"Rencontre avec l'Autre"

Martine KOBEISSI Master spécialiste en sophrologie caycédienne, Sage-femme.

"Adapt-habilité « face aux « coups de pompe » diurnes (s'entend coups de fatigue et non coups de pompe au derrière ...) : selon les circonstances de fatigue diverses : physiques, et - ou mentales, et - ou environnementales, L'adaptation peut consister en réponses très variées et je vous proposerais d'en tester -repérer certaines.

Catherine ROUILLE Sophrologue praticienne, degrés 1,2 et 3, sophrologie ludique®

Réorganiser sa conscience (issu de la Sophrologie ludique®) grâce à une gestuelle simple, cette pratique propose d'organiser sa conscience, son environnement..., l'adapter afin de choisir sa route et ne garder que ce qui est important, prioritaire, qui donne sens.

Pour clôturer : **Catherine ROUILLE, Sophrologue praticienne, degrés 1,2 et 3, sophrologie ludique®**

« Le chant des valeurs »

Ce programme pourra être modifié en fonction si besoin

Matériel nécessaire : un tapis de sol, un coussin, une petite couverture, de quoi prendre des notes.... Et...des trottinettes, planches à roulettes, ballons de gymnastique ou de kiné et des coussins épais (si vous avez !)

Le coût du stage en pension complète est de **150 euros** : 3 repas et une nuit d'hébergement (chambre individuelle avec supplément 8 euros).

Sans chambre : 130 euros (3 repas inclus).

Adresse du stage : Centre Le Moulin d'Oléron, 05 46 75 23 49

- Prendre la route des huîtres par le Château jusqu'à la Brande après Dolus, le centre est sur la droite.

Réservations OBLIGATOIRE pour tous :

Jean-Luc Bouret jeanlucbouret@wanadoo.fr