

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**

« INSPIRATION »

Il se déroulera les **18 et 19 novembre**, du samedi matin 9h, jusqu'au dimanche après-midi, vers 18h.

**Gite du Moulin du Cher**

[https://www.aunis-maraispoitevin.com/hebergements/5803888\\_le-moulin-du-cher-le-phare/](https://www.aunis-maraispoitevin.com/hebergements/5803888_le-moulin-du-cher-le-phare/)

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. Il y a une quinzaine de couchage sur place.

PROGRAMME

## Samedi

---

### Matin

---

- **Viviane CHANIOT, Sophrologue en formation, Kinésithérapeute**  
« Loczy... lieu de naissance du mouvement, en toute liberté.  
Pour moi, une inspiration, une révélation »
- **Virginie BAILLY-MAITRE** Sophrologue praticienne  
" Laissons-nous inspirer par notre souffle :  
C'est difficile d'aller vraiment bien quand on respire mal. Mais à l'inverse c'est difficile d'aller vraiment mal quand on respire bien.  
Voilà une grande source d'inspiration, non ?"

## Après-midi

---

- **Vincent RAMBERT**, Sophrologue praticien, praticien PNL, hypnothérapeute  
Prendre conscience que l'on est génial, simplement !
- **Jean-Luc BOURET**, Master spécialiste en sophrologie caycédienne, Médecin  
La géométrie nous inspire une autre approche du Temps donnant une conception nouvelle de la Temporalité où l'intrication dans l'espace-temps fait réellement sens!  
Préparons-nous pour ce curieux voyage dans l'imagination concrète.

## Soir

---

- **Médiation dynamique**

## Dimanche

---

### Matin

---

- **Valérie DURAND-FONTELLE Sophrologue praticienne**  
Parce que l'**INSPIRATION** est un mouvement intérieur de notre corps, une pulsion qui porte à faire, je vous propose une séance SophroYoga, l'alliance de la Sophrologie et de postures de Yoga assis. Un doux mélange d'exercices de respiration, de postures de yoga, de relaxation dynamique et de visualisation pour se reconnecter à soi et à son corps. Je vous emmène en voyage vers l'Harmonie des sens, du corps et de l'esprit... Laissez-vous guider par votre **INSPIRATION**
- **Christine QUOIRAUD**, Sophrologue praticienne, danseuse  
Qu'est- ce qui précède ? L'inspiration ou l'expiration ? Percevoir ces deux mouvements fondamentaux. Par notre attention, augmenter leurs bénéfices dans l'homéostasie du corps vivant. Puis déroger aux lois de la bienséance en fouillant, par l'expression, la question : qu'est- ce qui nous inspire ?

## Après-midi

---

- **Emilie BLANDIN**, Sophrologue praticienne, Infirmière  
Avec notre inspiration nous pouvons devenir notre être surnaturel et aller jusqu'à vivre des révélations, redonner la place à notre créativité. Avec mon inspiration, si je me cherche, je peux me trouver....Si on essayait ensemble?

...

- **Brigitte MAILLOUX**, Sophrologue praticienne, Rigologue expert  
Pas inspirée.... Alors co-créons joyeusement !

*Ce programme pourra être modifié si besoin*

**Matériel nécessaire : un tapis de sol, un coussin, une petite couverture, de quoi prendre des notes.**

Le coût du stage est de : 150 €

**Chacun apporte ses pique-niques.**

**Réservations OBLIGATOIRES pour tous :**

**Jean-Luc Bouret** [jeanlucbouret51@gmail.com](mailto:jeanlucbouret51@gmail.com)