

L'Association

L'Association Relax'Art est une association à but non lucratif (loi de 1901) basée à Bergerac et créée en 2016. Elle est un lieu de partage et d'écoute de soi qui vous invite à découvrir et à pratiquer la sophrologie et la relaxation.

relax

L'Association Relax'Art a pour objectif de faire partager et découvrir "**l'état de relaxation**" trop souvent minimiser dans notre monde ou tout s'accélère, où l'excès de stress, le mal être sont dominants dans de nombreux aspects et domaines de la vie quotidienne personnelle et socioprofessionnelle.

TARIFS SAISON 2017 - 2018

Adhésion à l'année : 15€/an
Premier cours d'essai : gratuit

1 cours / mois	10€
2 cours / mois	18€
6 cours / trimestre	55€
12 cours / semestre	95€
18 cours / octobre à juin	160€
Séance individuelle de Sophrologie (1h30)	45€
Séance individuelle de Sophrologie Contrat d'accompagnement à l'année	sur devis
Stage spécifique (1 journée)	60€

DATES DES COURS

Les Mercredis de 9h30 à 11h

Octobre 2017

Mercredi 04/10 et Mercredi 18/10

Novembre 2017

Mercredi 08/11 et Mercredi 22/11

Décembre 2017

Mercredi 06/12 et Mercredi 20/12

Janvier 2018

Mercredi 10/01 et Mercredi 24/01

Février 2018

Mercredi 07/02 et Mercredi 21/02

Mars 2018

Mercredi 07/03 et Mercredi 21/03

Avril 2018

Mercredi 04/04 et Mercredi 18/04

Mai 2018

Mercredi 02/05 et Mercredi 16/05

Juin 2018

Mercredi 06/06 et Mercredi 20/06

Les Jeudis de 18h à 19h30

Octobre 2017

Jeudi 05/10 et Jeudi 19/10

Novembre 2017

Jeudi 02/11 et Jeudi 16/11

Décembre 2017

Jeudi 07/12 et Jeudi 21/12

Janvier 2018

Jeudi 11/01 et Jeudi 25/01

Février 2018

Jeudi 01/02 et Jeudi 15/02

Mars 2018

Jeudi 01/03 et Jeudi 15/03

Avril 2018

Jeudi 05/04 et Jeudi 19/04

Mai 2018

Jeudi 03/05 et Jeudi 17/05

Juin 2018

Jeudi 07/06 et Jeudi 21/06



*Appuyer sur « pause », méditer, créer,
mieux se connaître pour mettre le monde
en stand-by, savoir prendre deux pas de
recul et souffler un bon coup !*

Tél. : 07 68 93 84 03
asso.relax.art@gmail.com
www.relax-art.org

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La Sophrologie nous amène à poser une attention, une vision plus haute qui libère le corps.

Elle s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent résoudre un problème ponctuel ou évoluer vers une existence plus sereine et un meilleur équilibre. Elle a également trouvé sa place dans les services scolaires ou des domaines tels que le sport et l'entreprise.

La sophrologie est accessible à tous et se pratique à tous les âges de la vie : enfant, adolescent, adulte & sénior.

C'est une méthode psycho-corporelle reposant sur l'utilisation de techniques simples et naturelles, à la portée de tous : la respiration, le relâchement musculaire profond et l'imagerie mentale (concentration sur des images, pensées positives). Ces techniques vont permettre d'harmoniser le corps et l'esprit pour vivre plus sereinement.

Les réponses face au stress deviennent constructives et bienveillantes pour soi et pour le corps. Elles partent de constats (corps/sensations) et non pas d'interprétations, de jugements (mental/perception).

Une autonomie est prise.

Le stress peut être accepté, il n'est plus subi.

La détente en découle.

Les tensions physiques et mentales se lâchent.

Le corps et l'esprit se tranquillise.

Cours collectif de sophrologie relaxation & gestion du stress

Grâce à ces ateliers, profitez des bienfaits des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation...

La Sophrologie-Relaxation & gestion du stress mettra en lumière la vision « spectateur » pour pouvoir jouer avec la vie et en profiter au quotidien.

Ces cours et stages permettent de « re »trouver ou d'acquérir de nouvelles ressources.

Accordez-vous un moment pour développer votre capacité à gérer votre stress et au-delà à améliorer la qualité de votre vie.

Lieu des cours

Maison des Associations
Centre Jules Ferry - Salle n°4
5 Place Jules Ferry, 24100 Bergerac



Horaires des cours

Les mercredis de 09h30 à 11h00

Les jeudis de 18h00 à 19h30

Séance de sophrologie individuelle

L'intérêt d'une séance de sophrologie individuelle est de travailler sur un objectif spécifique et de trouver des réponses en adéquation avec vos besoins.

L'accompagnement personnalisé dans l'apprentissage de la sophrologie-relaxation se réalise dans **le cadre d'un contrat d'objectif.**

Celui-ci se définit lors de la 1^{er} séance (gratuite).

C'est là que l'on déterminera les objectifs à atteindre et le nombre de séances à effectuer. Il s'agit d'accompagner un processus s'inscrivant dans un travail de fond régulier pour obtenir et pérenniser des résultats concrets.

Une séance type commence par un premier entretien. Une discussion qui permet de faire le point, un état des lieux. Puis va débiter la partie principale de la séance. Celle où l'on va acquérir et appliquer des techniques aidant à la relaxation.

Travail sur la respiration, auto-relâchement, gestion du stress postural, relaxation guidée, psycho-dynamique et psychocorporelle....

La séance se conclut généralement par un 2^e entretien permettant d'ancrer la prise de conscience et les acquis de la séance.

Il est à noter que l'accompagnement proposé doit s'inscrire dans une démarche volontaire de la personne et complémentaire avec son médecin, kinésithérapeute, osthéoopate, psychologue ou tout autre praticien

En aucun cas la démarche sophrologique et relaxologique ne se substitue à la consultation médicale et/ou thérapeutique.