

Rentrer dans l'hiver sereinement

5 séances de sophrologie pour garder la forme !

À l'heure d'hiver, le froid et le gris s'invitent dans le décor. La lumière joue à cache-cache, la fatigue se fait ressentir et le moral tombe dans les chaussettes pour nous faire voir la vie du mauvais côté. Les jours raccourcissent, notre sommeil est déstabilisé, les rhumes, maux de gorge et la grippe nous mettent K.O. La fatigue s'installe, l'irritabilité pointe le bout de son nez et la dépression nous guette.



Alors, comment renforcer vos défenses et affronter cette fin d'année en pleine forme ? Via certains exercices simples de respiration et de relaxation, la sophrologie permet de réguler facilement ces petits désordres.

Découvrez le programme de Zeste de Zen

Séance 1 : Je passe paisiblement le changement d'heure

Séance 2 : Je gère mon blues de l'hiver

Séance 3 : J'adopte l'art du cocooning

Séance 4 : Je retrouve mon énergie et ma vitalité

Séance 5 : Je clôture mon année positivement

Séance 1 : Je passe paisiblement le changement d'heure

L'hiver marque le passage à un rythme différent, plus lent. La lumière se fait plus rare et le changement d'heure accentue le besoin d'écouter son horloge biologique. Une des clefs pour passer un hiver serein est de lâcher prise sur le tempo trépidant de l'été. Oser s'engager dans une transition pour s'adapter à cette période.

Des exercices de relaxation favorisent mon endormissement. J'apprends à écouter mon corps et je me sensibilise aux signaux de fatigue. Je stimule le bâillement, je suis attentif à ma respiration, je m'étire, je me donne envie de dormir. Je clôture cette journée, je calme mon mental et j'apaise le flux de mes pensées.

Je me prépare au réveil par la technique de visualisation. Je me sens suffisamment reposé, je découvre le réveil facile, je suis serein pour aborder une belle journée.

Séance 2 : Je gère mon blues de l'hiver

La lumière naturelle se fait plus rare et moins intense. De plus, nous avons tendance à accentuer inconsciemment cette carence en passant plus de temps dans nos intérieurs, à la maison ou au bureau. Enfin, l'approche des fêtes peut amener des élans mélancoliques ou de solitude. Des atouts pour compenser ces effets consistent à évacuer les tensions et entrevoir la lumière où elle est.

Je comprends les impacts physiologiques du manque de lumière naturelle et leurs conséquences sur mon ressenti.

J'évacue les tensions physiques pour relâcher les tensions psychiques.

Je repère l'infime variation de mon quotidien qui m'amène vers des décors enchantés, révèle la beauté de la nuit et la féerie des illuminations.

Séance 3 : j'adopte l'art du cocooning

La rudesse du climat nous conduit à nous retrancher bien au chaud. C'est le moment idéal pour amorcer un ralentissement dans le rythme du quotidien, se tourner vers soi et s'autoriser des moments de bien-être.

J'apprends à me détendre, à me poser en conscience, à m'offrir des instants privilégiés.

Je respire calmement, je prends conscience de mon corps en toute sérénité.

Tout ce qui m'aide et me rend positif se rapproche de moi, m'entoure pour créer une bulle bienveillante et protectrice.

Séance 4 : Je retrouve mon énergie et ma vitalité

La période hivernale a tendance à nous engourdir, émousser notre volonté et drainer notre énergie. Une impression d'apathie s'installe parfois, nous emprisonnant dans l'inaction. Il devient indispensable de retrouver tonus, énergie et motivation, le trio du bien-être.

J'apprends à stimuler mon métabolisme pour améliorer sa réponse à l'hiver et augmenter mon niveau d'énergie.

J'utilise la sieste flash pour récupérer et je crée un sas de décompression entre activité et repos.

En fin de journée, chaque transition est une opportunité pour ralentir un peu le rythme et me diriger en pleine conscience vers une nuit réparatrice.

Séance 5 : Je clôture mon année positivement

La fin d'année approche, un cycle se termine, et l'année qui vient de s'écouler nous renvoie au temps qui passe. C'est peut-être le moment de marquer une pause pour mieux repartir de l'avant.

J'apprends à clôturer un cycle par un bilan bienveillant. Malgré les difficultés, je prends conscience des cadeaux offerts et reçus tout au long de cette année.

Je me prépare au renouveau pour aborder le cycle à venir.

Je reconnais les actions qui doivent être terminées. J'entrevois les envies qui m'animent profondément pour les transformer en actes au cours du cycle à venir.



Renseignements :

Inscription :

Tél. : 01 70 28 40 41

email : zestedezen@gmail.com

ou sur place

Date :

- jeu 09 novembre 19h-20h - Séance 1
- jeu 16 novembre 19h-20h - Séance 2
- jeu 23 novembre 19h-20h - Séance 3
- jeu 30 novembre 19h-20h - Séance 4
- jeu 07 décembre 19h-20h - Séance 5

Lieu :


Salle danse de l'école élémentaire Marceau : 20, rue Marceau à Vanves

Tarif :

- 12€ la séance dans le cadre d'une inscription à l'année
- 15€ la séance dans le cadre d'une inscription au module de 5 séances
- 20€ la séance sans engagement

Vous devez également adhérer à l'association au tarif de 15€ pour les vanvéens, 20€ pour les non-vanvéens.

Adhésion exceptionnelle de 5€ pour la séance sans engagement.



RENTRER DANS L'HIVER SEREINEMENT

5 séances de sophrologie pour garder la forme !

Séance 1 : Je passe paisiblement le changement d'heure

Séance 2 : Je gère mon blues de l'hiver

Séance 3 : J'adopte l'art du cocooning

Séance 4 : Je retrouve mon énergie et ma vitalité

Séance 5 : Je clôture mon année positivement