



**DERNIÈRE MINUTE – PROFITEZ DE L'ÉTÉ  
POUR SUIVRE UNE JOURNÉE  
ENRICHISSANTE AUTOUR DU THÈME :  
"SOPHRO ET TECHNIQUES MANUELLES"**

Le corps est le point de rencontre entre la Sophrologie et les techniques de toucher. Ces deux méthodes ne font qu'enrichir la conscience du corps, apporter un bien être, un équilibre et une autonomie. Ces journées vous permettront d'apprendre des techniques simples, rapides pratiquées à travers les vêtements qui pourront être utilisées en famille, ou, pour les sophrologues, dans le cadre professionnel à titre complémentaire.

Selon les disponibilités, chacun pourra composer ses journées selon les lieux et les dates, A Lausanne et à Genève

*Journées ouvertes à tous - peuvent compter comme formation continue pour les sophrologues*

**I  
MOUVEMENT ET VIBRATION CORPORELLE**

Une journée de pratique sophrologique et d'approfondissement basée sur la conscience du mouvement, les gestes harmoniques et fluides, les pauses de silence sophro, la méditation phronique, la corporalisation d'un projet, d'une valeur, d'une qualité ou d'une attitude, la vibration corporelle à deux et en groupe... La Vie est une alternance entre "Action" et "Repos". Nous apprendrons un protocole de base, pratiqué à deux, inspiré de la relaxation coréenne, des techniques orientales et sophrologiques.

Dates : 15 juillet à Lausanne / Crissier, Rue du Jura 2

21 juillet à Genève, Rue de Lausanne 45a – 47a

## II RÉ INFORMATION POSTURALE

Il s'agit d'une approche manuelle douce, rapide, basée sur des études de la corporalité, de la posturologie, de la verticalité, de l'intention et du mouvement en sophrologie. Elle permet de découvrir différents dysfonctions de la dynamique corporelle. Par la suite, nous réinformons le corps sur la manière de trouver son propre équilibre à travers des mouvements subtils des praticiens et des gestes proposés aux pratiquants.

Dates : 16 juillet à Lausanne / Crissier, Rue du Jura 2

22 juillet à Genève, Rue de Lausanne 45a – 47a

Animateur : **Ricardo Lopez** – Sophrologue Master spécialiste  
Horaire : De 9h00 à 17h00 chaque jour  
Prix par journée (sans repas) : CHF 110 membre ASP/ASSCA ; CHF 125.- non membre  
Tenue : Habits confortables, prendre un tapis pour le travail au sol

### Informations et inscriptions :

**Jusqu'au 10 juillet** : Sophrologie, secrétariat central, Crêt 24, 2302 La Chaux-de-Fonds, tél 032 968 95 00, fax 032 968 95 02, email : [info@sophro.ch](mailto:info@sophro.ch)

**Attention, le bureau sera fermé dès le 10 juillet 2009**, dès cette date, merci de vous inscrire directement auprès de Ricardo Lopez, tél 078 853 68 03, email : [sophroludique@hotmail.com](mailto:sophroludique@hotmail.com)

✂-----Bulletin d'inscription-----✂

### JOURNEES SOPHRO ET TECHNIQUES MANUELLES

(mettre une croix dans la date souhaitée)

15 juillet (LS)  16 juillet (LS)  21 juillet (GE)  22 juillet (GE)

NOM ET PRENOM .....

ADRESSE.....NPA/LIEU.....

TELEPHONE /NATEL .....E-MAIL.....

DATE .....SIGNATURE .....

MEMBRE ASP/ASSCA : OUI  NON

**A retourner à : Académie de Sophrologie - Secrétariat central - Rue du Crêt 24 -  
2302 La Chaux-de-Fonds - Tél. 032/968.95.00 - Fax : 032/968.95.02  
E-mail [info@sophro.ch](mailto:info@sophro.ch) – Site : [www.sophro.ch](http://www.sophro.ch) jusqu'au 10 juillet**

**Dès le 10 juillet, contactez directement Ricardo au 078 853 68 03 ou par mail :  
[sophroludique@hotmail.com](mailto:sophroludique@hotmail.com)**