

Calendrier des stages Sophrozen 2018-2019

Dimanche 9 décembre 2018 9h30 / 16h00

Thème : *Chamanisme et éveil de vos facultés endormies*

Animé par Pierre PETIT

Salle Carole Gaessler, 18 rue des Bosquets à SOETRICH

Accueil 9h00 / 16h30

Tout le monde a entendu des histoires de chamans sans trop en avoir d'idée précise. Dans ce stage nous retrouvons nos empreintes ancestrales qui nous lient à la nature et au sacré.

Samedi 12 janvier 2019 14h30 / 17h30

Thème : *Cohérence cardiaque et sophrologie*

Animé par Pierre PETIT

Salle du Lotus, 10 Impasse du Houblon Elange

Accueil à partir de 14h00

Des études scientifiques très poussées ont permis d'établir un lien entre notre rythme cardiaque et nos états de stress et de bien être. Il s'agit ici d'une redécouverte pour certains et d'une véritable initiation pour les plus incroyables. Ça marche et la cohérence cardiaque nous le montre au moyen d'instruments fiables et scientifiques.

Dimanche 17 mars 2019 de 9h30 à 16h30

Thème : *Optimiser les ressources de notre inconscient*

Animé par Anne Souman et Pierre PETIT

Salle polyvalente de STUCKANGE

Accueil 9h00 / 16h30

Au cours de cette journée nous irons à la rencontre de notre inconscient, de son fonctionnement, de son langage (les symboles et les rêves). Puis nous expérimentons comment en utiliser les formidables ressources.

Samedi 5 mai 2019 2019 de 14h30 à 17h30

Thème : *Le coeur dans tous ses états*

Animé par Anne Souman et Pierre PETIT

Salle Carole Gaessler, 18 rue des Bosquets à SOETRICH

Accueil 14h00 / 17h30

Grâce a des exercices issus de la sophrologie nous prendrons conscience du fonctionnement physique, émotionnel et énergétique du cœur, le "maître chakra" , et nous verrons comment améliorer ce qui ... vient du cœur.