

Parce que se sont les participants qui en parlent le mieux, lisez leurs témoignages et venez tenter l'expérience avec nous !



- A Sannois, 1 vendredi sur 2
- Centre Cyrano de Bergerac
- Parking gratuit en sous sol

de 14h00 à 16h00

1- L'accueil autour d'un café de bienvenu ☕

- "J'apprécie vraiment de pouvoir nous retrouver, avoir le temps de discuter autour d'un café et friandises, c'est un très bon moment de convivialité.
- Partages chaleureux, des nouvelles des uns et des autres autour d'un petit café, moment important pour se préparer à la séance.
- Un accueil chaleureux qui donne envie de venir et sortir de chez soi.
- A l'annonce de ma maladie, je n'avais plus envie de rien, à présent j'ai envie de venir et ce temps que nous prenons avant la pratique me motive."

2-La technique du jour expliquée

- "Depuis plusieurs années je pratique la sophrologie avec Karine toutes les séances sont différentes les unes des autres, il y a un avant, pendant et après toujours positif.
- J'ai découvert et je pratique les techniques de respiration très souvent, efficace !
- Des séances toutes différentes que l'on peut aussi utiliser seul(e) chez soi pour apprendre à se détendre et lâcher prise grâce aux audios transmis.
- Toutes les techniques sont nécessaires afin d'explorer tous les bienfaits de la sophrologie.
- De nombreux thèmes et réflexions sont abordés, c'est stimulant."



3-La pratique en groupe

- "Le lâcher prise est plus facile pour moi en étant guidée, je me sens à l'aise dans ce groupe.
- Pour pratiquer, j'ai besoin de sentir la présence du groupe.
- Le lâcher prise est plus facile pour moi dans le groupe et peu à peu j'y arrive seule.
- Une belle cohésion de groupe, des ressentis individuels et collectifs, la singularité enrichit le pluriel du groupe.
- Ce groupe avec des personnes différentes m'apporte un nouveau regard sur moi.
- Une belle énergie agréable circule entre nous et Karine fait tout pour cela."

4-Le retour d'expérience vécue

- "De la bienveillance, sans jugement avec un debriefing très ouvert, sans contrainte, ni obligation qui ne tombe pas dans le "pathos" mais au contraire dans le positif et la joie de vivre. Merci de m'accompagner vers le mieux être.
- Découvrir mon corps autrement, accueillir mes émotions et apprendre à les accepter, j'ai eu cette sensation que toutes mes tensions s'évacuaient.
- J'ai constaté une libération de mes tensions et douleurs, je retrouve un équilibre et une meilleure confiance en moi, de nouveaux projets, c'est bien plus que de la relaxation.
- Un beau voyage intérieur où le corps et l'esprit se détendent merveilleusement bien, une détente profonde qui dénoue et soulage les douleurs, ça me motive.
- Après 2 ou 3 séances, j'ai pu faire cesser mes tremblements durant la pratique, une forte émotion !
- Je me sens toujours beaucoup mieux quand je rentre à la maison, je prends soin de moi. Je vois les choses d'une manière plus positive."



Karine Thenet sophrologue certifiée- Membre du syndicat des sophrologues professionnels.

AGENDA:

12 et 19 /9 - 3 et 17 /10 - 14 et 28 /11 - 12 et 19 /12 2025.

FRANCE PARKINSON Val d'Oise - 07 69 41 99 94 -
comite95@franceparkinson.fr

TARIF:

**90€/an cycle de 6 à 8
séances/trimestre**
(Financement partiel par le
département)