



ATELIERS

# SOPHROLOGIE DYNAMIQUE ET PLEINE PRÉSENCE

INTERVENANTE : FLORENCE HÉMARD RONVEAUX

NE TE DEMANDE PAS OÙ LA ROUTE VA  
TE CONDUIRE. CONCENTRE-TOI SUR LE  
PREMIER PAS, C'EST LE PLUS DIFFICILE  
À FAIRE ». E. SHAFAK

---

## PROGRAMME PROPOSÉ

- Stress - anxiétés
- Sommeil - douleurs
- Mieux vivre les émotions



# L'approche



## LA PRATIQUE

Réactivation de la respiration, techniques de relaxation et de récupération, gestes de détente, méthodes de régulation émotionnelle et de gestion de douleur, temps de pleine présence et de concentration.



## LA PÉDAGOGIE

Des exercices variés et simples à intégrer et utiliser dans les situations du quotidien. De la répétition pour intégrer, des exemples concrets pour illustrer.



## LES NEUROSCIENCES

Du lien entre ce que nous faisons et ce que la science nous dit aujourd'hui. Eclairer notre pratique.





# Les ateliers

calendrier à confirmer (dates indicatives)

## Stress-anxiétés

8 séances 1h-1h15  
16 septembre au 25 novembre

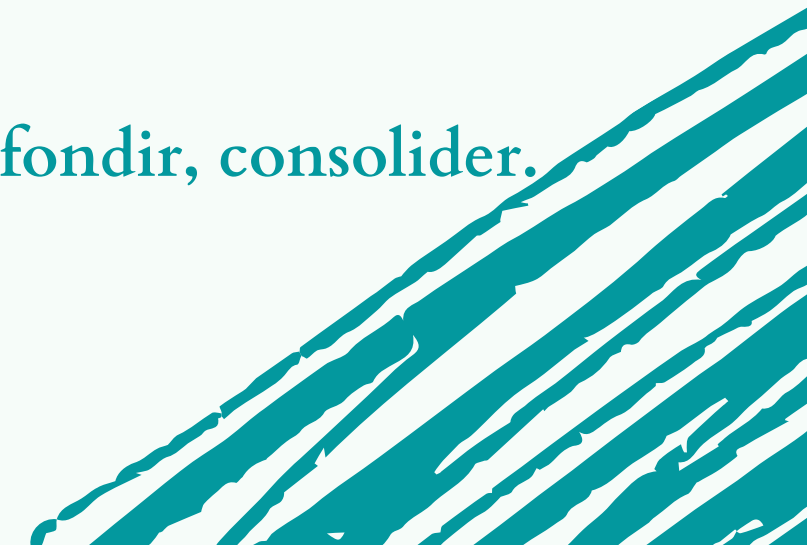
## Sommeil-douleurs

8 séances 1h-1h15  
du 13 janvier au 10 mars

## Mieux vivre les émotions

8 séances 1h-1h15  
du 31 mars au 05 juin

Au terme de chaque atelier, 1 ou 2 séances supplémentaires (hors abonnement) pourront être proposées à ceux qui le souhaitent. Finalités : résumer, approfondir, consolider.





# CONTENU



## STRESS - ANXIÉTÉS

- Les mécanismes du stress
- Les implications sur notre santé
- Techniques de régulation



## SOMMEIL - DOULEURS

- Les mécanismes du sommeil
- Préparer un sommeil récupérateur
- Accompagner la douleur pour l'apaiser



## MIEUX VIVRE LES ÉMOTIONS

- Le processus émotionnel
- Sentir, dire, jouer les émotions
- Traverser, apaiser, réguler

# C'EST EUX QUI EN PARLENT LE MIEUX

## TÉMOIGNAGES

### D.K. (Le Vésinet)

Vos cours m'ont apporté du bien être pendant ces moments de confinement difficiles.

M.DF

(Montesson)

Je me sens plus vivante. La tristesse ne m'envahit plus.

### E.G. (Houilles)

Merci pour tout. Vous êtes notre fée pour les filles et moi.

L.B (Sartrouville)

Je gère mes réveils nocturnes de mieux en mieux. Cet exercice est simple et efficace pour moi.

### B.L. (Rueil)

Je rentre de stage. Le trac était beaucoup moins présent et la confiance bien supérieure. Je repars sur des bases plus saines dans mon apprentissage de l'orgue.

### L. (Cormeilles)

Merci. J'ai réussi mon BTS. Je vais continuer de pratiquer ce que vous m'avez transmis.

L. G. (Rueil)

C'est agréable de ressentir à nouveau solidité et stabilité. Le burn out m'avait fait oublier ces sensations de force intérieure.

# Ateliers : quelques bienfaits

## RÉACTIVER LA RESPIRATION

Poser le souffle, le synchroniser sur les mouvements. Conscientiser les moments où la fluidité fait défaut. Orienter la respiration vers les zones douloureuses, la mobiliser pour plus de calme ou d'énergie. Autonomie retrouvée !

## RENFORCER LA CONFIANCE

Travailler la posture, l'ancrage. Conscientiser nos zones de solidité, les renforcer. Y transformer nos fragilités. Projets, rêves, défis essayer, oser !

## RELÂCHER LES TENSIONS

Chaque jour pouvoir noter les moments où inconsciemment nous sommes tendus (nuque, mâchoires, dents). Pouvoir y amener du relâchement facilement. Récupérer un corps léger, vivant en fin de semaine. Santé préservée!

## APAISER LES ÉMOTIONS

Une émotion, c'est tout un processus (physique, chimique, psychologique). Souvent il nous dépasse, submerge. Amener la réponse adéquate plutôt que réflexe : un chemin vers des relations apaisées !





## SALLE MENDÈS FRANCE

Avenue de la Nourrice à l'entrée des Berges de Montesson (entrée Av Gabriel Péri, à côté du Parc des Sports).

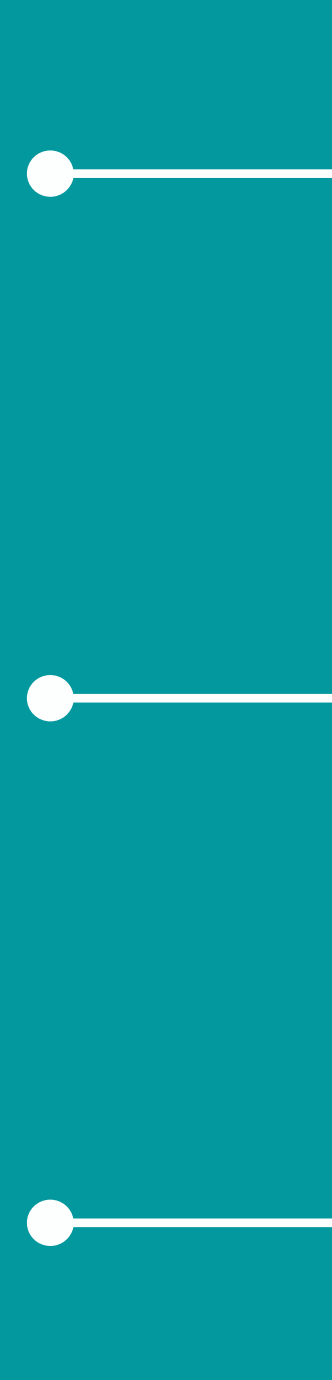
## TARIF

136 euros / ateliers (17 euros/séance)  
Cotisation annuelle ASML 30 euros en sus

## JOUR ET HORAIRE

Mercredi 18h - 19h15  
Reprise le 16 septembre

MODALITÉS





# ANIMATRICE

## FLORENCE HÉMARD-RONVEAUX

Sophrologue diplômée reconnaissance RNCP

### SPÉCIALISATIONS

Stress et burn out / Sommeil / régulation émotionnelle

### INTERVENTIONS

Mileu hospitalier, écoles, résidence senior, bibliothèques





# CONTACTEZ-NOUS

## PAR MAIL

[asml.montesson@live.fr](mailto:asml.montesson@live.fr)

## PAR TÉLÉPHONE

06 16384533 Patricia Dang Tran

06 59943608 Florence Hémard-Ronveaux

## PAR COURRIER

39, avenue Henri Barbusse

78360 Montesson

