



CUBICO
(Culture et Bien-être en Confluence)
<http://cubicasso.wixsite.com/cubico>

Sophrologie et préparation aux épreuves

Offres spéciales jeunes

Vous préparez **un entretien, votre permis, un examen, une compétition sportive** et vous souhaitez être capable de donner le meilleur de vous-même ?

Vous aimeriez **développer vos potentiels**, vos ressources ?

Vous voulez tout simplement **vous sentir mieux**, en harmonie avec vous-même et votre environnement ?

La sophrologie va vous aider !

La sophrologie ? Qu'est-ce que c'est ?

La sophrologie est une discipline fondée en 1960 par le Professeur Caycedo, neuropsychiatre. C'est une technique thérapeutique, mais aussi plus largement de développement personnel qui a pour but premier l'harmonisation du corps et du mental par des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation.

Comment va m'aider la sophrologie ?

En vous fournissant des outils qui vont vous permettre de :

- **vous relaxer, physiquement et mentalement** : faites baisser votre niveau de stress et soyez stimulé (mais pas bloqué) par la tâche à accomplir (outils "relax express")
- **renforcer votre confiance en vous** : finies les croyances négatives !
- **améliorer votre concentration** et votre capacité de mémorisation
- **vous projetez positivement** dans l'objectif à atteindre : la clé de votre réussite !
- **renforcer votre motivation** en prenant conscience de ce qui vous anime et vous donne de l'énergie !
- vous faire adopter la bonne posture et **développer votre assurance à l'oral**

Comment se passent les séances ?

1. Relaxation dynamique : on se détend en bougeant !

Exercices de relaxation issus du yoga (mais avec uniquement), postures simples de détente musculaire et de respiration contrôlée (réutilisables en situation réelle sans difficulté)

2. Relaxation statique : on se relaxe en s'évadant...

Allongé, yeux fermés, laissez-vous guider par ma voix pour aller plus loin dans la détente et vous projeter utilement dans l'événement

3. Debrief : on partage ses ressentis !

Un dernier temps est consacré aux échanges sur les ressentis (pour ceux qui le souhaitent uniquement). Vous pouvez également utiliser un petit cahier pour noter vos ressentis et leur évolution de séance en séance. Le but est de permettre de prendre conscience de ce qui s'est passé pendant la séance et de vos progrès !

Consignes pour bien vivre les séances

Le confort avant tout !

Préférez une tenue suffisamment ample pour être à l'aise pendant la pratique des exercices et suffisamment chaude (un gilet par exemple) : le corps a tendance à se refroidir pendant la relaxation statique.

Le téléphone portable

Pour un bon vécu de la séance pour vous, comme pour les autres membres du groupe, pensez à mettre vos téléphones sur silencieux !

En revanche, vous pouvez enregistrer le moment de relaxation statique pour reproduire la séance chez vous, à condition naturellement de stopper l'enregistrement lors du debrief final qui est un moment appartenant au groupe et dont les échanges, faits en toute bienveillance, doivent rester confidentiels.

Thèmes séances spéciales 16-25 ans

- Je réussis mon entretien (emploi, entrée en école supérieure, stage, etc...)
- Mon permis sans stresser
- Au top niveau pour ma compétition !
- Bien appréhender mes examens, mon concours, etc...

Infos pratiques

Tarif des séances de groupe (1 h, 10 participants maximum) : 8 euros (chèque à l'ordre de Cubico)
Adhésion à Cubico offerte

Inscription par email @ cubicasso@gmail.com

Il est impératif de s'inscrire en amont de la séance et de joindre son règlement. En cas de non présentation le jour de la séance, aucun remboursement ne sera effectué.