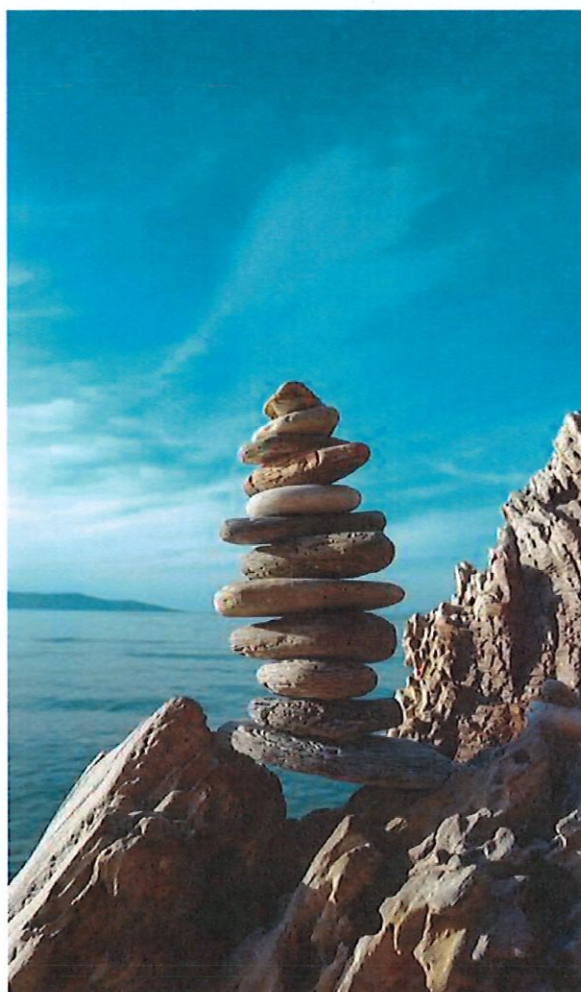




2, rue Darrichon
64200 BIARRITZ

ATELIER DE SOPHROLOGIE



L'atelier de sophrologie compte encore quelques places disponibles. Venez vous inscrire

Nous vous accueillerons avec plaisir et amitié.
tous les lundis à 10 h30, sauf vacances scolaires.

Téléphonez au 05 59 41 29 82
ou écrivez à utlbiarritz@gmail.com

Sophrologie à l'Université du Temps Libre de Biarritz

Programme des dix séances • Automne 2026

Un temps pour ralentir, respirer et relâcher les tensions.
Au fil des séances, nous explorons la respiration, la visualisation positive et les mouvements doux. Chacun avance à son rythme pour renforcer ses capacités et mobiliser ses ressources. Aucune expérience n'est requise.

28 septembre	Accueillir les sensations positives Respiration et tensions douces pour mieux ressentir le positif dans le corps.
5 octobre	Retrouver présence et équilibre Des mouvements simples pour habiter son corps et explorer son équilibre.
12 octobre	Agir sur une fonction du corps Prendre conscience de sa capacité à améliorer le fonctionnement d'un organe ou d'une fonction vitale grâce à la respiration.
2 novembre	Prendre du recul Mettre à distance les pensées envahissantes et les émotions qui les accompagnent.
9 novembre	Apaiser l'anxiété Cultiver progressivement un sentiment de sécurité intérieure.
16 novembre	Se préparer au sommeil Relâcher le corps et calmer l'esprit avant de s'endormir.
23 novembre	Explorer les cinq sens S'appuyer sur les perceptions sensorielles pour renforcer les ressentis agréables.
30 novembre	Imaginer un avenir confortable Se projeter sereinement tout en restant ancré dans le présent.
7 décembre	Mobiliser ses ressources Se représenter un futur positif en s'appuyant sur ses capacités.
14 décembre	Aborder un événement avec confiance Se préparer intérieurement à une situation qui pourrait être stressante.

Vanita Angosse • Sophrologue