

Sophro Expression

Marie-José Barboyon-Brest

Séances collectives 2011-2012

Dans chaque homme réside un enfant qui veut jouer. (Nietzsche)

La Sophro-Expression est un nouvel outil de développement personnel alliant des techniques psycho-corporelles de sophrologie et le jeu théâtral.

Finalité

Devenir créateur de sa vie.

Objectifs

- Travailler son expression corporelle et orale
- Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi
- Entendre, reconnaître et laisser parler ses émotions
- Travailler sa présence et son intervention dans le groupe
- Développer sa spontanéité et sa créativité

Moyens

- Sophrologie, relaxation
- Expression par le geste (le corps mis en scène)
- Interprétation du texte, élocution, conduite de la voix dans l'espace
- Canalisation de l'émotion dans des situations théâtralisées
- Travail sur l'intention
- Improvisations

Public concerné

Personnes ayant besoin de s'affirmer, d'améliorer leurs relations, de s'exprimer en public, de passer des examens oraux (permis de conduire, baccalauréat, concours, etc.), de passer des entretiens professionnels, d'exprimer verbalement ou gestuellement ses ressentis.

- Adultes** : groupe de 3 à 6 personnes
- Adolescents** : groupe de 3 à 6 personnes

Déroulement

- 3 sessions par an
- 1 session = 7 séances de 1h30
- de 19h45 à 21h15, deux jeudi par mois pour les adultes
- de 14h à 15h30, un samedi par mois pour les adolescents

Tarifs 2011-2012

110 euros la session (paiement possible en 3 chèques : 40 + 40 + 30)
L'inscription peut se faire sur 1, 2 ou 3 trimestres.

Période promotionnelle : voir site : www.laboiteadouceheure.com



Marie-José BARBOYON-BREST – Sophrologie Relaxation
17 rue Guy Allard – 38500 Voiron - 06.86.08.55.20 / 04.76.65.35.68
contact@laboiteadouceheure.com - www.laboiteadouceheure.com
SIRET 523 986 057 00017