

La sophrologie à distance revient !

Publié le 18 janvier 2023 – Mis à jour le 14 février 2023



Date(s)

du 20 février 2023 au 9 mars 2023

Le CLASS propose aux personnels des sites territoriaux et d'odontologie de participer à un cycle de sophrologie à distance, via Teams, pendant les mois de février et mars 2023.

La sophrologie

La sophrologie est une approche centrée sur la personne, qui par la pratique de sa méthode, et par un entraînement régulier favorise une meilleure

connaissance de soi et permet à l'individu d'identifier, de mobiliser, et de renforcer ses propres capacités et ressources. Elle s'appuie sur des exercices de respiration, des exercices corporels dynamiques et des techniques spécifiques (relaxation dynamique).



Cette session de bien-être est réservée aux personnels travaillant sur les sites territoriaux et sur le site de l'UFR d'Odontologie.

DÉROULÉ DU CYCLE



Ce cycle de sophrologie sera encadré par Virginie LAVIN, sophrologue et infirmière à l'UCA. Pendant 3 semaines, nous vous proposons deux créneaux de connexion par semaine, d'une durée de 45 minutes, pour participer au cycle de sophrologie via Teams :

- les lundis de 12h30 à 13h15
- les jeudis de 18h15 à 19h

Le contenu sera le même pour chacune des deux séances d'une même semaine, afin de permettre au plus grand nombre de suivre l'activité malgré d'éventuelles évolutions d'emploi du temps de dernière minute.

Pour un résultat optimal, il est important de suivre l'intégralité des 3 séances.

Déroulement : Dans un premier temps une phase d'accueil et d'écoute. Suivent des exercices de relaxation proprement dit et de la visualisation, pratiqués debout ou assis avec différents mouvements plus moins énergiques.

Les participants peuvent enregistrer les pratiques pour favoriser leur entraînement immédiat de façon libre et autonome.



Ce cycle intervient dans le prolongement dans celui qui avait été proposé en automne 2022 mais il est tout à fait possible pour les agents des sites territoriaux et d'odontologie n'ayant pas suivi le premier cycle de s'inscrire à cette session.



Informations pratiques

- **Dates :**
 - Lundi 20 février, 27 février et 06 mars 2023
 - Jeudi 23 février, 02 mars et 09 mars 2023
- **Lieu :** à distance via Teams. Possibilité de pratiquer "à plusieurs" dans une salle équipée via une seule connexion Teams
- **Durée :** deux fois 3 séances de 45 minutes
- **Gratuit pour les personnels.**

Inscription

Pour participer, vous devez vous inscrire en complétant le formulaire ci-dessous (activité réservée aux personnels des sites territoriaux et travaillant sur le site géographique d'Estaing).

Lors de la confirmation de l'inscription, un lien vous sera envoyé permettant de vous connecter à chaque séance.

TOUTES LES ACTUALITÉS



A venir

Aucun événement

[https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/la-sophrologie-a-distance-continue\(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/la-sophrologie-a-distance-continue\)](https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/la-sophrologie-a-distance-continue(https://class.uca.fr/actualites/actualites-en-une/la-sophrologie-a-distance-continue))