

## DATES ET LIEUX

Le jeudi de 12h30 à 13h30  
CNR site de TOULON  
Salle de danse  
Ouvert à tous

Le jeudi 13h30 à 14h30  
CNR site de TOULON  
Salle de danse  
Atelier réservé à la classe  
de Direction de chœur

## CONTACT

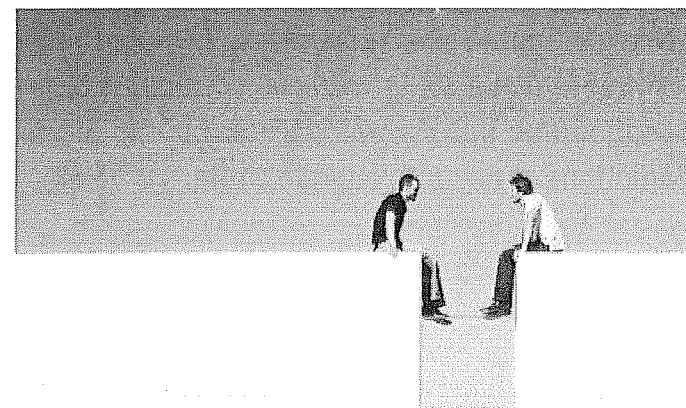
Réjane SORDES LAPEYRIE  
Professeur de Formation Musicale  
Chef de chœur au C.N.R. de T.P.M.  
  
Sophrologue diplômée de l'I.E.R.S.P.  
(Institut européen de recherche en sophrologie et psychothérapie)

Réjane SORDES LAPEYRIE  
Tél: 06.71.37.26.79  
Mél: rsordes1@club-internet.fr



## Atelier de sophrologie

Cet atelier s'adresse à tous  
les élèves, à partir de 18 ans  
et à leurs professeurs



## QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE?

**Etymologie:**

**SOS:** harmonie, calme, équilibre.

**PHREN:** esprit, âme.

**LOGOS:** discours, étude, science.

La sophrologie est la science de l'harmonie de l'esprit.

La sophrologie, créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso CAYCEDO, se trouve au carrefour de l'Orient et de l'Occident.

A la fois inspirée par le bouddhisme, le yoga et le zen ainsi que par la relaxation de Schultz, Jacobson et Alexander ; elle s'enrichit également de l'hypnose et de la psychanalyse jungienne.

Née de toutes ces rencontres, la sophrologie, véritable école de la conscience, élargit la perception que nous avons de notre corps, de nos émotions et de notre énergie vitale.

## LA SOPHROLOGIE DE L'ARTISTE

**Permet:**

La gestion du trac

Auditions, concerts, prise de parole en public, préparation à un entretien, aisance relationnelle.

Une meilleure conscience du corps

Travail sur l'image que nous avons de notre propre corps.

Apaisement des différents troubles physiques et psychiques de l'artiste (douleurs musculaires liées aux postures, blocages de la respiration, somatisations, insomnies, dépendances diverses).

Un apprentissage plus rapide.

Une mémoire plus performante.

Un imaginaire plus créatif.

Une sensorialité plus riche.

Une confiance en soi restaurée.

Une meilleure stabilité émotionnelle.

## COMMENT SE PRATIQUE LA SOPHROLOGIE?

Les séances collectives commencent en général par une relaxation, position couchée, pieds nus, dans une tenue confortable.

Cette relaxation induit un niveau de conscience entre veille et sommeil.

Elle est suivie en général par des exercices corporels dynamiques liés à la respiration.

Les ateliers se dérouleront en fonction des attentes du groupe, suite à un travail spécifique, par exemple sur la mémoire, l'imaginaire etc.