

RÈGLEMENT INTÉRIEUR DES ACTIVITÉS 2023-2024

Bienveillance

Nous invitons chacun-e à être dans une grande bienveillance pour soi et envers les autres personnes du groupe.

Discrétion

Les intervenantes sont soumises au secret professionnel ; chaque participant-e s'engage à rester discret-e sur ce qui aura été vécu et partagé dans le groupe.

Parlons-en !

Ne restons pas avec des questions en suspens ou un sentiment désagréable. L'intervenante se tient à votre disposition pour en parler, si besoin en dehors du cours.

Respect des horaires

Pour le bien-être du groupe, il n'est pas possible d'arriver en retard à la séance.

Absence

Chacun-e s'engage à prévenir de son absence le plus tôt possible, idéalement la semaine précédant le cours. En cas d'absence prévenue et à votre demande, l'intervenante essaie de vous proposer une séance de remplacement sur un autre cours, dans la limite des places disponibles, en gardant une certaine cohérence débutant/confirmé.

Paielement

Toute activité est due en totalité à l'inscription. L'échelonnement des paiements est possible.

Enregistrement de la pratique de Sophrologie et propriété intellectuelle

L'intervenante propose aux participant-e-s présent-e-s à la séance d'enregistrer la pratique de Sophrologie afin d'avoir un support audio pour s'entraîner chez soi. Tous les sophrologues ne le proposent pas. Cette « guidance » est transmise après avoir expliqué l'objectif et le déroulement de la pratique ; elle est intimement liée à la séance du jour. Toute personne absente ce jour-là ne pourra donc pas bénéficier de l'enregistrement.

La guidance est le reflet de la personnalité et le fruit de la formation de l'intervenante auprès de l'École de Sophrologie Caycedienne de Grenoble et de l'Académie internationale de Sophrologie Caycedienne *Sofrocay* ; elle ne peut en aucun cas être transmise, sous quelque support que ce soit.

Supports fournis pour la pratique de Méditation

Les supports distribués en séance n'ont de sens que si l'enfant ou l'adolescent-e a participé aux activités. Ils permettent de garder une trace de ce qui a été expérimenté en groupe et favorisent ainsi le réinvestissement des pratiques au quotidien.

Visioconférence

Si, en raison de la pandémie, nous devons être à nouveau confinés, les intervenantes s'engagent à donner les cours en visioconférence, aux mêmes horaires ou à un horaire qui convient à tout le groupe.

L'association **La clé du bien-être** a pour objectif de favoriser le développement des disciplines du bien-être que sont la méditation de pleine conscience et la sophrologie. Plusieurs formules sont possibles : **cours réguliers, cycles** de quelques séances, **stages** ou **journées bien-être** en week-ends. Nous espérons que vous trouverez votre bonheur parmi ces propositions !



MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

ENFANTS/ADOS

ÉMILIE VIVO : 06 20 70 55 67

La méditation de pleine conscience est une pratique d'attention à ce qui est présent en nous à chaque instant. Elle permet de renforcer au quotidien la connaissance de soi, la confiance en soi, la concentration...

Lors des séances, nous abordons un thème en particulier (conscience du corps, gestion des émotions...) grâce à des activités ludiques mêlant pleine conscience et psychologie positive.

Cette pratique est proposée sous deux formes :

Formule au long cours : une séance d'1 heure tous les 15 jours pendant l'année scolaire pour prendre le temps d'intégrer progressivement les pratiques.

Formule intensive par cycle : un cycle méditation est composé de 6 séances d'1h30 pour les enfants (7-11 ans, primaire) et de 8 séances pour les adolescents (collégiens ou lycéens). Les dates des séances sont données au moment de l'inscription.



SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE*

ADULTES/ADOS

CHRISTINE HASTOY-ANDRIEUX : 06 72 65 37 49

En pratiquant la Sophrologie, nous nous mettons dans un état de relaxation afin d'accéder à une conscience plus fine de nous-même et ainsi identifier nos besoins et percevoir nos ressources.

C'est une discipline qui fait appel à des mouvements simples favorisant la présence corporelle, à des exercices respiratoires pour s'apaiser, à des visualisations pour orienter son mental positivement.

*Du nom de Caycedo, médecin psychiatre qui a créé la Sophrologie en 1960 pour aider ses patients à mieux vivre. Avec le temps, l'expérimentation s'est révélée concluante, il a donc souhaité proposer sa méthode à l'extérieur du champ médical, pour le bonheur des participants !

30, 15 ou 10 séances.



Activités régulières 2023-2024 au 09/09/23 (susceptible d'évoluer)

	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN		MEDITATION & CONFIANCE EN SOI 8-11 ans 9h30-10h30 tous les 15 j	SOPHROLOGIE adultes, ados 9h-10h	EMOTIONS & MEDITATION PARENTS-ENFANTS 5-7 ans 9h30-10h30 (mensuel)
		EMOTIONS & MEDITATION PARENTS-ENFANTS 5-7 ans 11h-12h tous les 15 j		CYCLE MEDITATION ADOLESCENTS 12-17 ans 11H-12H30 8 Séances
APRES-MIDI		SOPHROLOGIE adultes, ados 15h-16h		
SOIR	MEDITATION & CONFIANCE EN SOI 8-11 ans 18h-19h tous les 15 jours			
	MEDITATION & CONFIANCE EN SOI 12-15 ans 19h15-20h15 tous les 15 j	SOPHROLOGIE adultes, ados 18h30-19h30	CYCLE MEDITATION ENFANTS 8-11 ans 18H15-19H30 6 Séances	

Méditation Emilie Vivo 06 20 70 55 67. Début des activités : semaine du 2 octobre

Sophrologie Christine Hastoy-Andrieux 06 72 65 37 49. Début des activités : semaine du 18 septembre

TARIFS		Solidaire QF<900	Interm. 900<QF<1250	Plein QF >1250
MEDITATION	6 séances ou 8-11 ans 1h15 parent-enfant 1h	60 €	90 €	120 €
	8 séances 12-15 ans 1h30	80 €	120 €	160 €
	15 séances annuelles enfants/ados 1h	90 €	150 €	180 €
	15 séances annuelles parents-enfants 1h	100 €	165 €	200 €
SOPHROLOGIE	10 séances adultes/ados 1h	70 €	110 €	140 €
	15 séances adultes/ados 1h	90 €	150 €	180 €
	30 séances adultes/ados 1h	150 €	230 €	300 €

Les week-ends du bien-être

Samedi 7 octobre

14h-16h30 : **Stage de sophrologie**

Adultes/ados + de 14 ans

14h-15h15 : **Méditation et gestion du stress**

Enfants 8-13 ans

Dimanche 8 octobre

10h-16h : Journée bien-être

Sophrologie/Respiration/Méditation/Automassage

Adultes/ados + de 16 ans



Samedi 2 décembre

14h-16h30 : **Stage de sophrologie**

Adultes/ados + de 14 ans

14h-15h15 : **Méditation et émotions**

Enfants 8-13 ans

Dimanche 3 décembre

10h-16h : **Journée bien-être autour des émotions**

Adultes/ados + de 16 ans

TARIFS	Solidaire QF<900	Interm. 900<QF<1250	Plein QF >1250
STAGE SOPHROLOGIE Samedi 14h-16h30 Adultes/ados (+14 ans) 2h30	10 €	30 €	40 €
STAGE MEDITATION Samedi 14h-15h15 Enfants 8-13 ans 1h15	5 €	15 €	20 €
JOURNEE BIEN-ETRE Dimanche 10h-16h Adultes/ ados (+16 ans)	20 €	50 €	66 €

