

# Le guide du Routard – Paris Zen

---

Edition 2008 - Page 177

## Lâcher prise / La Sophrologie

### Où pratiquer ?

#### Dans le 10<sup>ème</sup> arrondissement

### Institut de Formation à la Sophrologie :

*52, rue René Boulanger, 75010*

 01-43-38-43-90. • [sophrologie-formation.fr](http://sophrologie-formation.fr)

 République.

*Fermé en août. Compter 14 € la séance d'1h, 60 € les 5 séances et 100 € les 10 cours. Ateliers de 3h le sam ap-m. Cours mar 12h30 et 18h, ven 13h, 15h et 18h30. Ateliers de 3h le sam ap-m. Sur présentation de ce guide, réduc de 10% sur le carnet de 10 séances.*

« Catherine Aliotta a fondé l'Institut en 2003 pour offrir à la fois des cours tous publics et des formations de sophrologue. Les séances collectives se déroulent dans une grande salle lumineuse et calme et dans la bonne humeur, avec beaucoup de convivialité. Au tout début, le sophrologue demande à chaque participant son humeur et son état du jour puis, sous sa direction, les

participants effectuent des mouvements corporels rythmés par la respiration (relaxation dynamique). Ensuite, dans la position de leur choix (assis ou allongés), ils sont invités à prendre conscience de leurs ressentis corporels, visualiser des images positives source de détente et de bien-être et intégrer les sensations vécues. En fin de séance, le sophrologue donne la parole à chaque participant souhaitant exprimer ses ressentis. Au bout du compte, les exercices du début détendent vraiment et, grâce à ceux en fin de séance, on se sent prêt à arpenter la ville, léger et confiant. Un lieu très agréable, animé par des personnes bien sympathiques. »