

Conférence santé

Respire Montigny & la sophrologie

Dans le cadre de son programme « Ville Santé » la Ville de Montigny-lès-Metz propose, après une conférence sur la cardiologie, un nouveau rendez-vous bien-être.

Rendez-vous **jeudi 30 novembre, à 19h au salon d'honneur de l'Hôtel de Ville**. La Ville de Montigny-lès-Metz vous propose de découvrir la sophrologie avec l'intervention de Diane Welfringer-Lapaque, sophrologue.

La sophrologie, c'est quoi ?

Selon Psychologies magazine, « la sophrologie (du grec sôs, "harmonie", et "phren "esprit") est une méthode d'investigation et d'harmonisation par des états modifiés de conscience.

La sophrologie utilise des exercices de relaxation statiques et dynamiques qui visent à créer un vécu corporel qui permet de développer positivement les capacités du pratiquant. Pour optimiser ce vécu, le sophrologue amène le pratiquant à modifier son niveau de vigilance entre veille et sommeil. En effet, à ce niveau de vigilance (que vous traversez tous les soirs quand vous vous endormez) nous somatisons pleinement ce que nous visualisons (quand il s'agit d'exercice de visualisation) et ce que nous ressentons (quand il s'agit d'exercices d'écoute du corps). »

- Après la présentation de la sophrologie et de ses utilisations (mieux-être, développement personnel, conscience de soi...), vous pourrez participer à un petit atelier pratique afin de vous permettre de mieux cerner ses applications.



Entrée libre

Contact : 03 87 55 74 85 / agenda21@montigny-les-metz.fr

Contact presse

Carole RICHTER
03.87.55.74.25
carole.richter@montigny-les-metz.fr