



Association Mieux Vivre Par La Sophrologie
N° Siret 489611160 00032

Stages 2026 proposés par MVPLS

L'association Mieux Vivre Par La Sophrologie propose 3 stages de sophrologie dynamique

Niveau 1: accessible à tous

niveau 2: au moins une année de sophrologie ou avoir participé aux stages niveau 1

Stage 1: « sophrologie dynamique et gestion du sommeil »
4 séances de 1h

niveau 1

Lundi 19 janvier 19h
Jeudi 22 janvier 19h30
Lundi 26 janvier 19h
Mercredi 28 janvier 19h

Objectif: être capable de mieux gérer son endormissement, et améliorer sa qualité de sommeil

Stage 2: « sophrologie dynamique et gestion du stress »
6 séances de 1h

niveau 1

Mardi 24 février 19h
Jeudi 26 février 10h
Mardi 3 mars 19h
Jeudi 5 mars 10h
Mardi 10 mars 19h
Jeudi 12 mars 10h ou 19h30

Objectif: se donner des outils pour aborder plus sereinement des périodes de stress

Stage 3: « Accéder à son intuition avec la sophrologie dynamique »
6 séances de 1h

niveau 2

Mardi 9 juin 19h
Jeudi 11 juin 10h
Mardi 16 juin 19h
Jeudi 18 juin 10h
Lundi 22 juin 19h
Jeudi 25 juin 10h et/ou 19h30

Objectif: laisser parler son intuition, et être à son écoute, avec les outils de la sophrologie dynamique

Tarif et inscription

Adhésion obligatoire: 20€

Stage 1: 40€

Stage 2: 60€

Stage 3: 60€

- Inscription par mail de l'association, après échange téléphonique préalable.
- Contact: 06 21 82 28 82 mail: mvpls.information@gmail.com
- Les stages se déroulent 56 avenue de l'Europe, dans le local de l'association (attention, pas de sanitaire sur place)

La sophrologie dynamique:

Accessible à tous, reconnue scientifiquement pour ses bienfaits sur le corps et le mental, la sophrologie dynamique, pratiquée en groupe, debout ou assis, est une technique de centrage corps/mental. Par des exercices faciles, rigoureusement construits pour une évolution individuelle efficiente, elle permet de renforcer nos capacités physiques et mentales. Elle facilite la confiance en soi et la relation aux autres. Elle privilégie l'autonomie et la responsabilité.

L'association Mieux Vivre Par La Sophrologie

Elle existe dans notre région depuis plus de trente ans. Elle appartient à la fédération Européenne de Sophrologie Dynamique.

Elle est composée de 10 sophrologues référent.e.s ou actif.e.s, tous diplômé.e.s (centre de formation Sody formation - Bordeaux), et de plusieurs bénévoles actif.e.s dans l'organisation.

L'association propose 6 séances hebdomadaires de sophrologie, 1 atelier sophro/CNV (communication non violente), des séances de méditation, des ateliers, des stages, et une bibliothèque de 350 livres,

Son local se situe 56 avenue de l'Europe, 86 000 Poitiers

Contact: 06 21 82 28 82

mail: mvpls.information@gmail.com

Le site de l'association:

<https://sophrologie-poitiers.com/>