



### Edito

Chers Amis,

Les mois passent et se ressemblent... mais que cela ne nous empêche pas de continuer notre route et de faire des projets, pour sortir de ce cercle infernal et des tristes nouvelles qui nous sont égrenées chaque jour !

Malgré les conditions difficiles les sophrologues se sont mobilisés et ont su s'adapter, continuant d'apporter **aide et soutien** et ainsi de nous ressourcer en mobilisant notre énergie.

La SFS de son côté est toujours à l'écoute de ses membres et sympathisants et se mobilise pour proposer un **partage d'expériences**, tant dans la préparation de journées professionnelles que pour notre Congrès annuel.

Encore un peu de patience et de courage donc, pour retrouver des échanges plus conviviaux et festifs.

*Claude Chatillon  
Présidente de la SFS*

### Zoom sur nos actions en cours

#### Norme AFNOR NF SERVICES pour la sophrologie

Les travaux de la Norme AFNOR sont arrivés au terme de la première étape du processus, et le texte a été envoyé à l'enquête publique en janvier et prolonge un peu le délai en raison des circonstances actuelles.

Pour tous ceux qui exerce le métier de sophrologue, il est important de faire valoir ses observations et/ou questionnement en répondant à cette enquête publique, il vous reste quelques jours encore...

#### INSERM

Le rapport de L'INSERM portant sur « **L'évaluation de l'efficacité et de la sécurité de la Sophrologie** » et effectué à la demande de la Direction Générale de la Santé (DGS) peut être consulté sur le site de l'INSERM.

### Journées Professionnelles

Les **journées professionnelles** de la SFS auront lieu par précaution cette année via la plateforme ZOOM **le 19 juin 2021**, programme et invitation vont vous être adressés.

### Congrès de la S.F.S.

Prochain Congrès de la SFS à Paris les **4 et 5 décembre 2021** sur le même thème : « **Place de la sophrologie face au malaise actuel de la civilisation** », sujet qui bien que prévu pour 2020, reste intéressant à explorer en raison des effets et résonances de cette actuelle crise sur chacun d'entre nous.

### Les infos pratiques adhérents

Vous êtes **membre adhérent**, à jour de votre cotisation et vous désirez **faire connaître vos activités**, stages ou séminaires ?

Cet espace est pour vous !

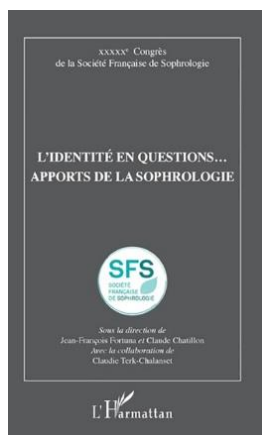
Plusieurs catégories d'annonces sont disponibles :

- **Groupes de pratique de sophrologie** pour les ateliers hebdomadaires d'initiation et/ou d'entraînement aux méthodes de relaxation dynamique
- **Ateliers thématiques** (durée minimum d'une demi-journée) pour faire découvrir les différents domaines d'application de la sophrologie
- **Séminaires et stages pratiques**, ouverts à tous ou réservés aux sophrologues ou stagiaires en formation, pour approfondir un domaine d'application de la sophrologie
- **Supervisions de groupe** : destinées aux sophrologues praticiens, débutants ou expérimentés, autour d'une analyse de leur pratique
- **Groupes de réflexions** autour de thèmes intéressants la sophrologie
- **Partage de locaux**, cabinets ou salles, etc.

N'hésitez pas à le consulter et à l'enrichir de vos activités !

Pour publier vos annonces, connectez-vous à votre espace adhérent et choisissez l'option de menu '**Mes Annonces**'.

## Les publications



### *L'identité en questions... Apports de la Sophrologie*

L'identité : sa place, sa construction, sa créativité, son devenir, voici le thème retenu pour ce congrès à l'heure où la sophrologie elle-même devrait s'interroger sur son identité.

Il a été question dans ce congrès d'adaptation au vécu de l'individu, que ce

soit au travers de la maladie, des transformations du corps, ou de l'immigration, question aussi du vécu de soi en état sophronique, des cultures locales et du dépassement des clivages à travers l'ouverture et l'enrichissement mutuel.

Un ouvrage riche en contenu où vous retrouverez l'ensemble des conférences du congrès de mai 2019.

Ed. L'Harmattan, 20.50€.

### *Florence PAROT, Sophrologie, pour se recentrer sur soi*



Un esprit vif dans un corps détendu : c'est le fondement de la sophrologie.

Lecture du corps, relaxation, respiration et visualisation sont les principaux outils de la sophrologie. Ces différentes techniques sont de véritables outils pour

améliorer tous les aspects de votre vie (réduction du stress et de l'anxiété, lutte contre l'insomnie, gestion

des émotions, préparation à un événement important, etc.).

Grâce à un programme de 4 semaines, ce guide propose des exercices, des conseils et astuces pour intégrer de bonnes habitudes, à effectuer entre deux réunions au bureau ou à réaliser tranquillement à la maison.

Ed. Marabout, 8.90€.

### *Sous la direction de Richard ESPOSITO, Sophrologie, Dictionnaire des concepts, techniques et champs d'application*

Cette 2<sup>e</sup> dictionnaire des concepts techniques et champs d'application de la sophrologie recense près de 400 termes. Son objectif est d'apporter une connaissance délimitée et pointue des termes fondamentaux de la sophrologie.



Cet ouvrage fournit un état des lieux des savoirs actuels de la sophrologie, ses fondements, ses différentes techniques et méthodes sans pour autant privilégier ou ignorer aucun des courants légitimes de la sophrologie. Il met en évidence par un système de corrélats les croisements entre la sophrologie, la médecine, la psychanalyse, la psychologie comportementale et les neurosciences.

Sous la direction de Richard Esposito, une soixantaine de sophrologues ont participé à sa rédaction y apportant par la diversité de leur formation de base (psychiatres, philosophes, psychologues, masseurs-kinésithérapeutes, gynécologues, infirmiers, ergothérapeute, psychomotriciens...) des savoirs complémentaires ou un éclairage particulier.

À tous ceux qui veulent se former à la sophrologie ainsi qu'aux sophrologues professionnels pour lesquels il représente un outil de travail essentiel, cet ouvrage s'impose comme le dictionnaire de référence en sophrologie grâce à

l'exhaustivité de ses définitions et des termes choisis.

Ed. Elsevier Masson, 29€.

## À la une

### Interview d'Isabelle BERTHÉ

Bonjour Isabelle,

*Vous êtes sophrologue, en exercice depuis 2009 mais vous êtes aussi connue dans le monde de la sophrologie en regard de votre poste de Présidente du SSP, Syndicat des Sophrologues Professionnels.*

*C'est donc tout autant la femme, la sophrologue que la Présidente que je rencontre aujourd'hui, afin de permettre à nos lecteurs de mieux vous connaître et de comprendre le sens de votre action syndicale.*



Merci Judith de cette triple rencontre 😊, je réponds avec grand plaisir à vos questions !

***Merci à vous Isabelle. Pouvez-vous nous parler de ce qui vous a mené à la sophrologie ?***

Eh bien... il se trouve que je suis fortement migraineuse, une situation chronique qui occasionne des douleurs dont je souffre depuis de nombreuses années.

Il y a une quinzaine d'années, après de multiples consultations de spécialistes en privé et dans le milieu hospitalier, le diagnostic tombe ! Je suis « multi migraineuse », ce qui rend très difficile l'obtention d'un résultat et conduit les médecins à me prescrire des médicaments lourdes.

Les thérapeutiques auxquelles je suis soumise génèrent une prise de poids importante sans m'apporter un véritable soulagement.

Je décide donc de dire stop et je consulte en un premier temps un hypnothérapeute.

Le travail que nous faisons ensemble ne soulage pas mes migraines mais il me fait prendre conscience de mon chemin de vie.

Dans l'espoir d'obtenir un meilleur résultat, je m'oriente alors vers la sophrologie.

***Y avez-vous trouvé une solution durable ?***

J'y ai obtenu un apprentissage, celui du calme. Vivre un état de calme, générer un état de calme, savoir l'installer et le maintenir...

Ce fut, et c'est toujours une aide précieuse, même si la réponse apportée à mes douleurs migraineuses n'est hélas pas définitive.

Mais ce fut surtout l'occasion de poursuivre le travail entamé de compréhension de mon chemin de vie, pour éclairer ma propre biographie, comprendre mes comportements et orienter mes choix dans le sens de mes valeurs, elles aussi redéfinies.

***À quel moment décidez-vous de vous former à la sophrologie ?***

Au moment de ma rencontre avec la sophrologie, j'avais déjà tourné une première page professionnelle, celle de près de 20 années passées en agence de publicité et dans le domaine de la presse à des fonctions en ressources humaines.

À l'issue d'une reconversion professionnelle, j'étais devenue Assistante Maternelle Agréée, un métier que j'exercerai 5 années durant.

À l'époque je suis maman d'une petite fille de 3 ans et, malgré mon désir de donner la vie à nouveau, je ne peux avoir de deuxième enfant.



Au cours de mon suivi sophrologique, je comprends que cette fonction d'assistante maternelle me permet en fait d'effectuer le deuil de ma fonction d'enfantement.

Se pose alors pour moi la question du devenir professionnel conçu comme une réalisation de soi.

J'ai toujours été attiré par l'humain, le social et la relation d'aide. Tout naturellement vient naître alors le désir d'être sophrologue, une pratique qui m'a tellement apportée !

Lors de ma dernière année d'exercice en tant qu'assistante maternelle, je commence à me former au métier de sophrologue avec la ferme intention d'exercer.

***Je crois que c'est à ce moment précis que remonte votre premier contact avec le syndicat professionnel ?***

Exactement !

À l'époque je le contacte pour être conseillée sur le choix d'une école, car j'en ai sélectionné 15 !

Le syndicat me communique alors une liste de critères à prendre en considération dans mon choix.

Sur cette base, j'en retiens 3 que je contacte.

Je décide de me former au CEAS (ndlr : crée et dirigé à l'époque par le docteur Luc AUDOUIN), car j'apprécie grandement l'accueil qui m'est réservé et les réponses formulées à mes questions.

***Décidez-vous de vous spécialiser dans la prise en charge des douleurs chroniques par exemple ?***

Oui, en effet.

Je me suis installée en janvier 2009 et j'ai complété ma formation par des spécialisations dans la prise en charge de la douleur, des problèmes de sommeil et des acouphènes. Je suis d'ailleurs membre du pôle sophrologie et acouphènes.

Très concernée par la prise en charge des malades du cancer, j'ai obtenu un DU « douleur en oncologie » à l'université Paris Saclay en 2011.

Très attachée au monde de l'enfance, je m'y suis également spécialisée et je suis membre du Réseau National des Sophrologues à l'École depuis 2019.

Enfin plus récemment, j'ai obtenu un diplôme de médiatrice judiciaire et conventionnelle, qui conforte ma posture de sophrologue en s'appuyant sur les qualités d'écoute nécessaire en médiation.

***Quel dynamisme et quel parcours ! Il me semble qu'il y a de la passion dans votre investissement !***

Oui. Je suis une femme de conviction, investie et passionnée.

***Comment en êtes-vous venue à intégrer le syndicat des sophrologues professionnels ?***

Dès mon installation en 2009, j'adhère au Syndicat qui m'avait aidé dans le choix de l'école en attirant mon attention sur différents critères auxquelles être attentive.

En 2014 le syndicat fait un appel à candidature.

Je me propose et je suis élue, puis rapidement nommée vice-présidente.

Dans l'exercice de mon mandat, je prends en charge différents dossiers, puis je prends la présidence par intérim en 2017 et je me vois confirmée dans mon mandat de présidente en 2018.

Les récentes élections de 2021 m'ont confirmé dans cette fonction jusqu'en 2024, mais elles ont surtout permis d'étoffer le conseil, ce dont nous avons besoin pour mener à bien les nombreuses missions en cours et à venir.

Le conseil est donc aujourd'hui composé de 7 personnes, dont 3 membres du bureau et 4 administrateurs.

***Isabelle, pouvez-vous rappeler à nos lecteurs ce que sont les fonctions d'un syndicat professionnel ?***

Un syndicat représente la profession auprès des pouvoirs publics pour défendre le métier de la sophrologie ET les sophrologues qui l'exercent.

Aujourd'hui, de nombreux chantiers sont en cours, dont celui relatif à la norme AFNOR, mais aussi auprès de l'UNAPL, dans diverses commissions dont celle de la qualité de vie au travail (UNAPL Ile-de-France), qui justifient que l'on s'implique tous à définir des prérequis pour notre profession permettant d'en défendre une certaine vision et de la promouvoir.



### **Pourquoi cette mission vous tient-elle à cœur ?**

Le SSP est le syndicat historique de la sophrologie. Créé par Bernard Santerre, il est encore aujourd'hui animé par les valeurs qu'il a lui-même transmises : l'exigence de bases solides dans la formation à ce métier, une posture de relation d'aide et un maître mot, celui d'intégration !

Intégrer, cela implique de vivre l'expérience avant de la transmettre. C'est promouvoir une sophrologie expérientielle et « vivantielle » selon le néologisme de CAYCEDO.

Cette vision de la sophrologie, si chère à mon cœur, est partagée et défendu par le SSP et le conseil qui le compose.

### **Merci infiniment Isabelle pour cet interview. Avez-vous un mot de conclusion ?**

La sophrologie me permet d'expérimenter des envies, de vivre des plaisirs et de comprendre mes comportements pour me dépasser chaque jour un peu plus !

*Propos recueillis par Judith DUMAS*

Site internet d'Isabelle BERTHÉ :

[http://isabelleberthe.free.fr/Sophrologie\\_Hay\\_Les\\_Roses/](http://isabelleberthe.free.fr/Sophrologie_Hay_Les_Roses/)

## Le réseau des écoles

### **CENTRE DE FORMATION DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS**

*Richard ESPOSITO bonjour, vous êtes le directeur du centre de formation des sophrologues professionnels, le CFSP, basé en Normandie à Saint-Contest (près de Caen) et Rouen et votre école a rejoint le réseau des écoles membres de la SFS.*

*Nous sommes heureux de vous y accueillir et vous souhaitons la bienvenue.*

*Pouvez-vous nous parler de la naissance de cette école ?*

Très volontiers, Judith, je suis heureux de permettre à vos lecteurs de mieux nous connaître et aux futurs sophrologues de comprendre notre spécificité !

Le CFSP a vu le jour en 2010 et a été cofondé par Bernard SANTERRE et moi-même.

À l'origine de ce projet, il y a ma rencontre avec Bernard, qui remontait à plus de 20 ans.

À l'époque je terminais mes études en philosophie et psychanalyse, dans le cadre d'un double cursus.

Bernard et moi avons été présentés l'un à l'autre par un médecin que nous connaissions en commun, et nous avons eu de riches échanges autour de la phénoménologie, Bernard ayant de nombreuses questions sur ce sujet qui me passionnait déjà profondément.

Peu de temps après, Bernard me proposa d'enseigner la phénoménologie dans son école, ce que j'acceptais.



*En somme, votre rencontre avec la sophrologie est donc une affaire d'amitié ?*

Oui mais pas que !

Bernard et moi sommes effectivement devenus amis et, mes études achevées, je me suis formé à la sophrologie.

Puis, à plusieurs, en équipe, nous avons travaillé à rendre les pratiques sophrologiques les plus phénoménologiques possible.

Nous avons également décidé de créer une école commune.

Tandis que ce projet voyait le jour, Bernard était malheureusement progressivement porté vers la maladie. Son état déclina rapidement et il décéda à



l'issue de la première année de la première promotion.

Après réflexion, je décidais de poursuivre l'œuvre dans le respect de nos valeurs communes, avec une orientation résolument phénoménologique

### **Comment s'organise l'enseignement au sein du CFSP ?**

L'équipe pédagogique compte 15 formateurs qui interviennent selon leur domaine de compétence en première, deuxième ou troisième année.

Le cycle de base s'effectue sur 2 ans et compte 440 heures, hors stage et rapport de stage, auquel s'ajoute un suivi pédagogique collectif ou individuel selon les demandes des personnes.

### **Et la phénoménologie est inscrite au cœur de votre approche pédagogique, je suppose ?**

Oui effectivement !

La spécificité de l'école est d'avoir inscrit l'approche phénoménologique si j'ose dire « de bout en bout » dans la formation.

Elle est notamment enseignée à chaque futur sophrologue dans l'acquisition de sa posture professionnelle.

**Si la notion de phénoménologie est connue de chaque sophrologue, il me paraît néanmoins nécessaire de vous demander de nous donner votre propre définition de cette notion « d'approche phénoménologique » qui fait votre spécificité.**

Oui volontiers Judith.

L'approche phénoménologique est une posture que le sophrologue incarne dans sa manière de pratiquer et dans le choix du *logos*, le moins inductif possible.

Elle s'appuie sur une capacité d'écoute et de communication permettant d'adapter les pratiques à la demande de la personne.

Cette demande est sans cesse renouvelée, en fonction des prises de conscience du sophronisant et dans le respect de son évolution.

La phénoménologie est pour moi une façon d'être à l'écoute de la personne humaine, pour arriver à voir avec elle ce qui va bien et le renforcer.

Il s'agit d'accompagner le sophronisant à mobiliser le positif au plan de ses ressources et capacités puis de transférer ces potentialités à d'autres champs d'action pour lui permettre de progresser et de gagner en confiance.

La phénoménologie est au cœur même de la sophrologie et constitue la spécificité de la méthode. C'est une attitude qui implique pour le sophrologue de se mettre soi-même entre parenthèses tout en étant très présent.

### **Comment, concrètement, intégrez-vous cette approche dans votre enseignement ?**

Dans le cursus il y a un module en langage et communication enseigné surtout pendant la première année et consolidé la deuxième année.

Dans ce cours, on interpelle le sophrologue sur sa façon de parler, les intonations et inflexions de la voix et surtout le choix de ses mots, afin d'en mesurer l'impact au plan sémantique, culturel et psychique.

L'objectif est d'être profondément en conscience avec les mots employés et leur impact sur le sophronisant.

### **Il y a là une visée éthique il me semble ?**

Oui effectivement car nous, sophrologues, sommes des accompagnants.

Cet accompagnement (que je préfère au mot aide) implique une distance, ni trop près ni trop loin.

Cette distance est nécessaire au respect de l'autre, de ce qu'il vit, comprend et intègre, à son propre rythme.

Cette distance favorise l'autonomisation progressive de la personne humaine à travers une collaboration et garantit une communication authentique et bilatérale.

### **En somme, pour vous comme pour Jean-Pierre Hubert d'ailleurs, l'alliance est un terme d'arrivée ?**

Oui. Au départ, il y a nécessairement transfert et seule la posture du sophrologue (et son nécessaire travail sur lui, aussi) permet d'instaurer les conditions propres à l'alliance qui est un

aboutissement, donc un terme d'arrivée plutôt que de démarrage.

**Y a-t-il d'autres spécificités à votre école ? Je crois que vous êtes très attaché au suivi de vos élèves ?**

Oui. Nous sommes très attentifs à garantir notre présence aux élèves, pendant et après leur formation dans l'exercice même de leur métier.

Nous répondons à leurs besoins par-delà la supervision.

**Votre école propose aussi un 3° cycle. Quel est son contenu ?**

La troisième année amorce des éléments des RD 5 à 12. Elle est aussi une année de spécialisation par l'application de la sophrologie à différents domaines dont les acouphènes, la créativité, le sport, le cancer, la maladie de parkinson notamment...

**Richard, pourquoi rejoindre le réseau des écoles membres de la SFS ?**

Je me sens personnellement proche de certaines personnes présentes au conseil d'administration de la SFS, des personnes très compétentes avec lesquelles je travaille de longue date pour des projets de publication et c'est donc tout naturellement et en confiance que je vous rejoins.

Je fourmille également d'idées et de projets à proposer, en recherche comme en publication pour promouvoir le métier de sophrologue et assurer sa pérennité, et j'ai à cœur de les partager pour les faire vivre ensemble.

J'aime le croisement des regards et des compétences qui permet d'éviter l'assimilation. J'aime aussi m'autoriser à avoir une approche critique et un partage de réflexion.

Ces valeurs, je sais pouvoir les retrouver au sein de la SFS dans un moment où, plus que jamais, la défense d'une certaine vision de la profession devient indispensable.

**Richard, vous le savez sans doute, l'interview des écoles se termine toujours par le mot de la fin. Il consiste à nous donner, en quelques mots, votre vision toute personnelle de la sophrologie.**

Eh bien... ce serait ma reconnaissance pour la sophrologie !

De par sa richesse, elle est un complément à mes premières amours, à savoir la philosophie et la psychanalyse, sachant que la phénoménologie, issue de la philosophie, est au fondement même de la sophrologie.

La sophrologie offre d'être en contact avec soi-même sans qu'il nous soit imposé un quelconque concept, dans le respect de notre liberté à être et à devenir.

**Richard, merci pour cet entretien que j'ai hâte de faire découvrir à nos lecteurs, et Bienvenue à la SFS !**

*Interview réalisée par Judith DUMAS*

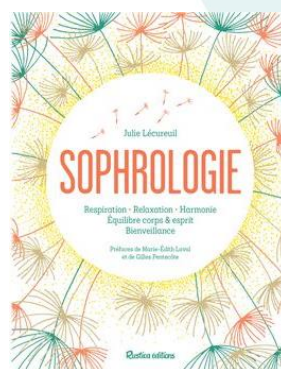
Pour découvrir le Centre de Formation des Sophrologues Professionnels : [www.cfsp-formation-sophrologue.com](http://www.cfsp-formation-sophrologue.com)

## Les sens de mon livre

**Sur une idée originale de Marcella, Un-e auteur-e et son livre**

« Les sens de mon livre » a pour objet de vous présenter un ouvrage qui enrichit notre pratique de sophrologue à travers une vraie séance de sophrologie, insolite, que nous proposons à nos auteur-es de pratiquer :

**6 questions leur sont posées afin de dévoiler leur livre à la lumière des 5 sens.**



Aujourd'hui nous rencontrons Julie Lécureuil pour son livre « Sophrologie » aux éditions Rustica.

**Julie, c'est à vous !**

« Je me suis prêtée au jeu de faire vivre mon livre, à



*travers mes sens... voici mon partage. C'est parti ! »*

### **Mon livre est quelque chose de beau que j'ai plaisir à regarder**

J'y vois un soleil couronné d'étincelles – Un feu de vie, un feu de joie. Mon plexus s'ouvre clairement et un sourire s'invite en le contemplant. Ce soleil irradie en moi et ma respiration devient plus ample et pleine. Une fraction de seconde et voici que je souris, complètement !

### **Mon livre est une odeur un parfum que j'aime sentir**

Il m'évoque l'odeur si agréable d'un champ de blé l'été. Cela pétille et frétille dans mes narines et cela ouvre l'espace de mon thorax, comme une sensation de liberté retrouvée. Plus je respire ce parfum d'été, plus je me sens grandir intérieurement. C'est bon, doux et aéré.

### **Mon livre est un son que j'aime entendre**

J'entends le chant des cigales, comme allongée lors d'une sieste en pleine garrigue, en août ou en juillet. Leur chant est mélodieux et chantant, cela me berce, tranquillement. Je pourrais m'endormir et partir en rêverie, à contempler ce ciel bleu. C'est très apaisant.

### **Mon livre est une saveur que j'aime goûter**

Me vient tout autant le goût du miel des forêts que celui d'une bonne citronnade fraîchement pressée. Le miel amène sa rondeur et la citronnade sa fraîcheur acidulée et légèrement sucrée. Une sensation de douceur naturelle vient me réveiller et redonne de la fraîcheur à mes pensées. Oui, cela ouvre grandement mes idées et je ressens mon esprit plus éclairé.

### **Mon livre est une texture que j'aime toucher**

La texture du papier et son grain que je sens au toucher me font voyager dans les forêts du Québec. C'est chaleureux en moi et apaisant. Soutenant. J'ai comme envie de m'y déposer, de m'allonger sur la branche robuste d'un arbre et faire arrêter le temps, quelques instants.

### **Un souhait pour mon livre**

Qu'il soit un compagnon de route, soutenant et inspirant et qu'il voyage à la rencontre de ses lecteurs et lectrices pour célébrer la vie joyeusement et tendrement. Je le vois comme un livre graine d'espoir.

### **BIOGRAPHIE**

*Julie Lécureuil, 38 ans, est sophrologue et praticienne en relation d'aide holistique depuis 8 ans.*

*Un véritable virage dans la vie de cette jeune femme, auparavant responsable en gestion de projets dans une agence de communication et diplômée d'un master de marketing et stratégie !*

*Un tournant initié en 2007, après qu'elle ait perdu l'audition de l'oreille gauche.*

*Un chaos remuant qui l'a finalement aidée à tourner son écoute plus à l'intérieur et l'a ouverte à un « besoin vital de quête de sens ».*

*Sur ce chemin, elle rencontre la sophrologie en 2009, « une de mes plus belles révélations ».*

*Depuis, elle s'est également formée aux outils d'art thérapie et à l'ennéagramme, et se passionne pour les approches humanistes et le travail sur l'enfant intérieur.*

*Julie reçoit en individuel et anime des séances collectives, des ateliers ainsi que des formations.*

*Elle souhaite que son livre « parle au cœur...telle une balade à la rencontre de la Sophrologie et chemin faisant, à la rencontre de Soi ».*

*Membre de la SFS, certifiée Cenatho (2011) cycle supérieur à l'ESSA (2020).*

*Le site de Julie Lécureuil : [www.sophrologie-et-soi.com](http://www.sophrologie-et-soi.com)*

## **Participez !**

Vous souhaitez témoigner de votre pratique de sophrologue ?

Vous organisez, participez ou avez connaissance d'un événement, congrès, conférence, salon, etc., organisé dans votre région, et susceptible





# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Mars 2021

d'intéresser les sophrologues et/ou le public de la sophrologie.

N'hésitez à nous envoyer les informations à [info@sophrologie-francaise.com](mailto:info@sophrologie-francaise.com), afin que nous puissions les relayer auprès du plus grand nombre !

### Contact

Société Française de Sophrologie  
8 rue des Favorites – 75015 Paris  
Tel. 01 40 56 94 95

[contact@sophrologie-francaise.com](mailto:contact@sophrologie-francaise.com)

Site : [www.sophrologie-francaise.com](http://www.sophrologie-francaise.com)

Facebook : [www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie](https://www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie)

Instagram :  
[www.instagram.com/societe\\_francaise\\_sophrologie](https://www.instagram.com/societe_francaise_sophrologie)