**Surpoids SYNERGIE 4 : l'accompagnement de votre Mieux Être !**

Le concept Surpoids SYNERGIE 4 est issu de l’association de 4 compétences. Son aspect novateur consiste à  intégrer la Sophrologie à un entraînement physique accompagné dans le cadre d’une infrastructure dédiée. Basée sur des exercices de relaxation dynamique, de respirations, de mouvements doux et de visualisations, la Sophrologie se présente comme une « alliée » essentielle,  particulièrement efficace. Un programme adapté, afin de tendre peu à peu vers le poids idéal, vous sera proposé par votre Coach personnel. Au quotidien, votre accompagnateur assure le suivi, maintient et développe la dynamique de la Réussite. L’accompagnement personnalisé fait partie intégrante du concept « Surpoids SYNERGIE 4 ». Les conseils d’un médecin-nutritionniste vous aideront à tendre peu à peu vers une alimentation saine, équilibrée et …savoureuse.

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**Surpoids et Sophrologie : (ou comment perdre ses kilos superflus durablement)**

**STAGES de FORMATION dans les locaux de VIFIA Toulouse :**[**www.vifia-sophrologie31.com**](http://www.vifia-sophrologie31.com/)

* **Date : Jeudi à 18h30**
* **Durée : 1 heure**
* **Public : Public ado/adulte/senior (intergénérationnel)**
* **Nombre : 15 personnes maxi**
* **Pré-requis :**

* **Etre en Surpoids sans être dans la classe de l'obésité**
* **Etre prêt(e) à s’investir dans un entraînement simple et peu contraignant**
* **Etre ouvert(e) à d’autres méthodes que les « régimes »**
* **Avoir conscience que le corps et l’esprit sont indissociables dans l’objectif de retrouver son poids-santé**

**1.   Perdre progressivement son excédent de poids en « traitant » les véritables causes de l’apparition de celui-ci**  
**2.  Maîtriser l’ensemble des conditions nécessaires à retrouver, conserver et maintenir son poids-santé**  
**3.  Retrouver le respect et une relation plus harmonieuse avec son corps**  
**4.  Retrouver progressivement son poids-santé de façon durable**

Notre atelier représente la synthèse des techniques les plus abouties dans la perspective de la perte de poids.  
La pratique de la Sophrologie va traiter les causes profondes  (souvent lointaines et... inconscientes) : stress, choc émotionnel, séparation, licencient, deuil, peur ....  
L’adaptation progressive (quand il y a lieu) à une alimentation de qualité et savoureuse est un élément essentiel également.  
Désapprendre les mauvaises habitudes alimentaires, les remplacer par un comportement plus harmonieux fait partie d'une approche plurielle, gage d'efficacité.  
Enfin la pratique régulière d’une activité physique qui nous plaise vient valider une approche globale prenant en compte tous les aspects de l’individu dans sa quête d’une plus grande légèreté physique et existentielle**. Ce sont les véritables conditions de la …Réussite.**

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**« Sophrologie et Surpoids »**

**Ou comment retrouver son poids-santé ?**

**STAGES de FORMATION dans les locaux de VIFIA Toulouse :**[**www.vifia-sophrologie31.com**](http://www.vifia-sophrologie31.com/)

* **Date : 2-3 AVRIL**
* **Public : Sophrologues**
* **Nombre : 15 personnes maxi**
* **Pré-quis : Avoir la volonté de traiter les véritables causes du Surpoids**
* **Objectifs :**

* + **Acquérir des connaissances théoriques liées au Surpoids**
  + **Acquérir des outils efficients pour « traiter » le Surpoids**
  + **Etre capable de transférer les compétences vis-à-vis de ce public**
  + **Etre prêt à collaborer avec d’autres professionnels dans la perspective d’une approche multidisciplinaire (nutritionniste, éducateur en activités physiques….)**

Notre stage (Niveau I) s'adresse à tous les Sophrologues ayant le désir de développer leurs connaissances dans un **domaine majeur de santé publique : le Surpoids.**  
Les expériences les plus récentes montrent l'importance déterminante des émotions dans la prise de poids.  
Elles**montrent également la pertinence de l'approche multidisciplinaire : sophrologie/nutrition/activités physiques adaptées.**  
La méconnaissance des lois fondamentales  qui nous régissent poussent le grand public vers des fausses solutions (médicaments, régimes, ...).  
La Sophrologie a un grand rôle à jouer, en ce qu'elle nous permet de mobiliser nos structures profondes, cela en toute autonomie.   
La relation corps-esprit prouve toute sa réalité à travers un entraînement existentiel propre à notre discipline.L'entrainement sophrologique va traiter les causes profondes  (et souvent inconscientes) : stress, choc émotionnel, séparation, deuil, peurs….**Sans cela, il est illusoire de prétendre perdre son excédent** **de poids de façon durable**.  
L’adaptation progressive (quand il y a lieu) à une alimentation de qualité et savoureuse est un élément essentiel également.  
Désapprendre les mauvaises habitudes alimentaires, les remplacer par un comportement plus harmonieux fait partie intégrante d'une approche plurielle, gage d'efficacité.  
Enfin, la pratique régulière d’une activité physique adaptée à nos goûts et à nos possibilités, viendra valider notre protocole, intégrant ainsi tous les aspects de l’individu dans sa quête d’une plus**grande légèreté** **physique et ...existentielle**.  
**Ce sont là les véritables conditions de la …Réussite.**