



Atelier sophro

Un atelier « sophro » est proposé au sein de l'ASMA RP.

Il est proposé bénévolement par Patrice Chasset, agent du MASA et sophrologue diplômé de l'institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris.

Qu'est-ce que la sophrologie ?

Visant à réconcilier le corps et l'esprit, la sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit basé sur des techniques statiques et dynamiques de relaxation et de respiration calme mais aussi d'activation de l'énergie et de la vitalité.

Elle s'adresse à toute personne cherchant à développer mieux-être, sérénité et détente. La sophrologie va également favoriser l'activation de son potentiel de façon positive.

Tant sur le plan personnel que professionnel, elle apporte une aide pour mieux gérer ses émotions, notamment le stress et l'anxiété, et pour traverser des moments particuliers ou sensibles.

Comment est-ce organisé au ministère ?

Chaque trimestre, un groupe d'une dizaine de participants est constitué pour une pratique hebdomadaire d'environ une heure les vendredis de 12h30 à 13h30 dans une salle de réunion du site de Barbet de Jouy ou de Varenne.

Dans le cadre d'un groupe, les objectifs restent généraux et partagés. Toutefois l'expression des participants est ouverte et même recommandée sur leurs souhaits et leurs ressentis.

La pratique est réalisée par des enchaînements d'exercice, réalisés alternativement debout et assis. Il n'y a donc pas nécessité de venir avec un tapis ou une couverture. Il n'y a pas non plus de dress code, mais il est préférable de pratiquer dans une tenue décontractée.



Comment s'inscrire ?

Toute personne quel que soit son niveau est la bienvenue, qu'elle vienne pour découvrir cette activité ou qu'elle la maîtrise totalement.

Mais vu la très forte demande des agents du ministère, il n'est pas possible de permettre à tout un chacun de participer à l'improviste.

Aussi les personnes travaillant sur les sites de Barbet de Jouy et de Varenne, intéressées pour pratiquer la sophrologie, peuvent se manifester à tout moment, mais ne pourront intégrer un prochain trimestre que dans la mesure des places disponibles.

Des recommandations ?

Il n'y a pas de place pour la performance, l'auto-jugement ou le jugement des autres dans une séance de sophrologie. Nous arrivons tous avec notre bagage, notre personnalité, nos capacités, nos problèmes, nos qualités, nos défauts, nos couleurs intérieures. Nous partageons donc le temps d'une séance, un espace dans lequel nous pouvons être nous, sans fard.

Pour ressentir une progression, il est recommandé de participer au moins à 5 séances.

Pour tout renseignement n'hésitez pas à joindre :

Patrice Chasset

Adresse mail : patrice.chasset@agriculture.gouv.fr

Téléphone : 01 49 55 47 92