



## **Bienvenue à l'année 2023 !**

A la SSO, nous la souhaitons créative, joyeuse, collective. Nous l'imaginons inspirée de danse, de poésie, du souffle, de ce qui peut nourrir pour eux-mêmes les sophrologues et enrichir leurs pratiques ou leur élan.

Une résolution pour 2023 qui nous semble possible à tenir : une newsletter SSO, que nous appelons *Par Chemin*, le numéro 1 est entre vos mains.

Ce *Par Chemin* se veut une trace possible, un écho de ce qui vit en Société de Sophrologie : notre CA petit en nombre, mais engagé et joyeux, a pour ambition de tisser des liens entre sophrologues de divers horizons et formations. *Par Chemin* : Un espace de partage d'infos, un peu différent des réseaux sociaux. Il y sera question des journées rencontres de la SSO, et aussi de vos activités, avec des retours d'expériences, des lectures, des questionnements, sources d'intérêt.

### **ACTUALITE :**

Notre journée de printemps peaufine ses couleurs : le **11 mars à la MJC du Grand Cordel à Rennes, la SSO accueille le Dr Luc Audouin**. Médecin généraliste à Paris pendant 25 ans, puis formateur en entreprise et à l'hôpital sur la place du corps dans la vie professionnelle.

La sophrologie est abordée par Luc comme « Poétique du corps, qu'il met au service d'un imaginaire de soi, propre tant à réenchanter le quotidien qu'à faire face aux souffrances de la vie. »

Il propose d'aborder sa lecture et son univers de la sophrologie, le plaisir qu'il y trouve, le sens qu'elle a pour lui : la sophrologie du quotidien, le style du sophrologue, le geste et sa résonance, son retentissement...et pour prolonger les échanges et les pratiques, le dernier ouvrage de Luc « l'Abécédaire » de la sophrologie vous sera présenté.

Pour savourer ce programme appétissant, vous pouvez vous inscrire via la plateforme helloasso : <https://www.helloasso.com/associations/societe-de-sophrologie-de-l-ouest/evenements/la-poetique-du-corps-en-sophrologie-avec-luc-audouin>

L'accueil de la journée est à partir de 9h et la clôture se fera à 17h30. Le repas du midi pourra être tiré du sac, ou pris au restaurant de la Biocoop de Cesson, où nous pré-réserveons une grande table. Le tarif de la journée est de 40 euros.

N'oubliez pas non plus de régler votre **cotisation annuelle**, d'un montant (minimum) de 10 euros, par cet autre lien : <https://www.helloasso.com/associations/societe-de-sophrologie-de-l-ouest/adhesions/adhesion-societe-de-sophrologie-de-l-ouest-2023>

Nous revenons donc à une cotisation distincte des inscriptions aux journées, pour une lisibilité plus grande de nos actions, tout en veillant à maintenir des tarifs accessibles.

•  
Alors voici un petit Koan : « Si un arbre tombe dans la forêt et que personne n'est là pour l'entendre, comment peut-on savoir qu'il fait du bruit ? » ...

•  
Et encore une question : que pensez-vous de cet objet nommé Morphée ? sophrologique, utile ? gadget ? [https://fb.watch/iaN\\_T2yFu/](https://fb.watch/iaN_T2yFu/)

•  
Et enfin, un poème choisi pour ce premier ParChemin, notre ami Silvain le connaît probablement.

### *Camino, d'Antonio Machado (Champs de Castille)*

*Voyageur, le chemin  
Ce sont les traces de tes pas  
C'est tout ; voyageur,  
Il n'y a pas de chemin,  
Le chemin se fait en marchant  
Le chemin se fait en marchant  
Et quand tu regardes en arrière  
Vois le sentier que jamais  
Tu ne dois à nouveau fouler  
Voyageur ! Il n'y a pas de chemin  
Rien que des sillages sur la mer.  
Tout passe et tout demeure  
Mais notre affaire est de passer  
De passer en traçant  
Des chemins  
Des chemins sur la mer*

Les plumes de la SSO (pour cette fois): Marie-Edith, Catherine, Marie-Pierre.

**Société de Sophrologie de l'Ouest**  
6, square de la Grande Charbonnière 35700 Rennes  
Page Facebook « Société de Sophrologie de l'Ouest – SSO »  
[sso@s-s-o.fr](mailto:sso@s-s-o.fr), [www.s-s-o.fr](http://www.s-s-o.fr)