



NUMÉRO 5 • MAI 2025



## PARCHEMIN

La lettre d'info  
de la Société de Sophrologie de l'Ouest

Voici le joli mois de MAI, les fleurs volent au vent, et notre parchemin vole vers vous.

**Extraits d'un écrit de Marie-Edith PINEL, dont l'intégralité est sur notre site internet... Tridimensionnalité de la SSO.**

« Je me souviens d'un soir de formation où Bernard (Santerre) m'a suggéré de prendre le relais, pour lui c'était une évidence que cet outil perdure en parallèle de la formation. C'était un peu comme un passage de témoin.

Nous avons continué à développer cet outil avec beaucoup d'intérêt, un peu comme si cette société était un terreau fertile, une inventivité pour nos idées, notre enthousiasme et cela a été le début d'une belle aventure.

Bernard nous suivait de loin en loin avec beaucoup d'amitié et l'on sentait en même temps dans son regard parfois l'évidence que nous avons saisi le témoin pour inventer d'autres chemins sans lui.

Était-il triste et fier en même temps ? Un peu les deux sans doute.

Il est resté notre président d'honneur dans notre cœur.

Et la SSO continue son chemin... »



**Nous avons fait, lors de notre week-end à Pontivy, l'expérience des repas en silence et nous vous proposerons en juin 2026, un week-end sur le thème Alimentation et Sophrologie.**

La pleine conscience nous permet d'accueillir nos sensations et nos émotions et donc mettre en action nos sens en révélant les bienfaits de la lenteur.

L'attention se porte sur l'environnement, le lieu, l'ambiance sonore, puis elle glisse vers l'assiette, les couleurs explosent, les saveurs exultent, tout ce qui passait inaperçu prend sens.

Excellente mise en situation sophronique où nous pouvons élargir notre conscience, passant du champ à l'assiette, du producteur au cuisinier, de notre système digestif à la plus reculée de nos cellules.

Appliquer la pleine conscience à l'alimentation c'est observer chaque aspect de la nourriture, nous apportant de nombreux bienfaits tant physiques que mentaux : baisse du stress, meilleure humeur, digestion optimisée, respect de la satiété, ajustement des quantités etc.

Passer à table reste ou devient un plaisir. Le marché du printemps nous offre de multiples possibilités pour passer à l'action, stimulant nos papilles et notre créativité à la vue des fraises et asperges du moment. Bon appétit... en pleine conscience !



**Le bureau de la SSO : Marie Pierre GEFROS, Renée COATANTIEC, Frédérique NIVET, Christine LE DUFF, Lydie MONTEBAULT, Sylvie GUERIN.**

### Au sommaire :



PAGE 01

Tridimensionnalité de la SSO : "Racontes encore Marie-Edith..."

L'alimentation, la pleine conscience et la sophrologie

....

PAGE 02

Les cycles supérieurs en sophrologie

Projets à venir :

Rencontre  
Sophrologie et Danse  
à RENNES le 4  
octobre 2025

SAVE  
THE DATE

et un week-end autour  
de l'alimentation en  
juin 2026...

Actualités des adhérents

infos sophro

....



## Pourquoi pratiquer les cycles 5 à 12 de la Sophrologie?

La **Méthode Caycedo** comporte 3 cycles, 12 degrés : le **cycle fondamental** permet d'exercer pleinement la profession de Sophrologue, il contient toute une unité dans la progression de découverte et conquête de la Conscience.

Le **cycle radical** est celui de la décoouverte de l'énergie et des origines, il correspond à la caverne de Platon et la mise en parenthèses des connaissances acquises pour aller plus en profondeur, contacter l'énergie qui anime l'être humain, de sa biologie à sa personnalité et ses valeurs. L'âme phronique tel un diamant révèle ses belles capacités, l'énergie de l'amour dans son origine. Les vibrations sonores sont le support d'activation de la conscience, le son parle au corps, cette fois à la dimension cellulaire et le silence trouve écho en l'âme. La contemplation prend toute sa force, sa profondeur.

Le **cycle existentiel** invite à manifester dans la vie personnelle, professionnelle, avec un nouvel éclairage, les valeurs de libre choix de nos actes, décisions, celle de responsabilité et la valeur suprême de dignité. Quelles belles habitudes, en tant que Sophrologues, nous pouvons acquérir, en regardant les objets, les êtres, avec l'intuition de leurs valeurs passées, présentes et futures. C'est une conquête humble, vertueuse et renouvelée de notre joie, du sens de notre vie, avec une multitude d'instant, moments, de journées de pleine présence qui devient sensible.

**La Conscience est un chemin vers soi, en soi et avec les autres !**

La "**FAITES de la Sophrologie**" est mise en veille. La richesse de la rencontre de mars a guidé la SSO vers une mise en priorité des liens entre sophrologues, à l'écoute de notre réalité et de vos aspirations !

- **Journée Danse et sophrologie le samedi 4 octobre à la MJC du Grand Cordel à RENNES:**

**Laetitia Couason**, Danseuse, chorégraphe et sophrologue, nous invitera à plonger dans une réflexion sophrologique sur le corps en mouvement, à découvrir comment ces deux disciplines peuvent dialoguer et nous offrir de nouvelles perspectives sur notre pratique: Intention et action, schéma corporel, énergie et musique, communication non verbale feront l'objet d'ateliers dédiés, ouah!!!

- un week-end en **juin 2026** sur la thématique de **l'Alimentation et de la Sophrologie est déjà en préparation!**

### ACTUS de nos membres, INFOS Sophro :

- **Jean François Le Dû** et la **Sophro-Nature**: 35330 La Chapelle Bouexic, Dates et infos : <https://www.docledeu.fr>
- **Marie-Pierre Geffros** : pratique des **cycles radical et existentiel**, 1 samedi matin /mois près de **Saint-Brieuc 22**. Renseignements sur le site : <https://mariepierregeffros.wordpress.com>
- **Lydie Montembault** propose des **supervisions professionnelles** <https://sophro-nantes.com/pour-les-professionnels/>
- **Christine Sans** et le **Qi GONG** : à St-Jacut de la mer, [www.taoducœur.fr](http://www.taoducœur.fr) -

*Et vous ? des actus à nous communiquer ?*

Le diamant de l'âme phronique a plusieurs facettes qui ne cherchent qu'à briller :  
l'amour, la foi,  
la contemplation,  
l'intuition,  
la voix intérieure.

