



NUMÉRO 6 - SEPTEMBRE 2025

PARCHEMIN

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

Rencontre à RENNES le 4 octobre 2025

avec Laetitia COUASNON

Une journée pour les sophrologues, désireux de prendre un temps pour eux-mêmes, de vivre leur corporalité en mouvement, en danse, avec l'accompagnement de **Laetitia**, sophrologue et danseuse chorégraphe !!

Ce sera à l'étage de **la MJC du GRAND CORDEL** à RENNES. Prévoir un tapis, une tenue confortable, un haut sans capuche, des chaussettes, de quoi profiter au mieux sur un plancher de danse...

Inscriptions, paiement et détails de la journée en ligne :
<https://www.helloasso.com/associations/societe-de-sophrologie-de-l-ouest/evenements/le-mouvement-conscient-et-la-sophrologie>

*La danse, c'est du rythme, du mouvement
et du coeur*

Au sommaire :

PAGE 01

**Alors on danse ?
le 4 octobre
à Rennes**



PAGE 02

**Ce sera en 2026 :
alimentation et sophrologie**

...

Un DU en prévention santé

...

Actualités des adhérents

...

Infos sophro



Au menu de 2026, il y aura :

un week-end "alimentation et sophrologie".

Nous avons tous des habitudes, des idées pré-conçues sur l'alimentation, notre première médecine, selon Hippocrate.

Nous avons invité, pour ce week-end du 13/14 juin 2026 Dominique Richier-Rousseau, pharmacien et micro-nutritionniste, spécialiste de la prévention par l'alimentation.

Pour découvrir ou redécouvrir les bénéfices d'une alimentation saine, ce week-end sera l'occasion d'informations, d'échanges, de préparations culinaires et de dégustation consciente, grâce à la sophrologie. du bonheur à être ensemble et des vivances savoureuses..



Un DUI made in Bretagne

Les universités bretonnes (Rennes, Angers, Brest, Nantes) et l'université de Lille proposent un Diplôme Inter-Universitaire en prévention santé.

L'objectif est de former des acteurs capables de mettre en place des projets de prévention et de promotion de la santé dans différentes structures (associations, entreprises, hôpitaux...). Les étudiants apprennent à concevoir et structurer un projet et trouver les ressources nécessaires pour les mettre en oeuvre.

Enseignement en présentiel et en distanciel par des professionnels ayant une expertise sur la prévention, 2 parcours pour pros de santé et non pro, avec tronc commun.

<https://formations.univ-rennes.fr/parcours/diplome-inter-universitaire-prevention-en-sante>

ACTUS de nos membres, INFOS Sophro :

- Lydie Montembault à Nantes : supervision. www.sophro-nantes.com
- Jean François Le Du et la **Sophro-Nature**: 35330 La Chapelle Bouexic, dates et infos sur le site www.docledu.fr
- Marie-Pierre Geffros : pratique des **cycles radical et existentiel**, 1 samedi matin /mois près de **St-Brieuc 22**. Renseignements sur le site <https://mariepierregeffros.wordpress.com>

Nous sommes toujours à la recherche de lieux pour nos rencontres, nous sollicitons chacun d'entre vous à nous partager des adresses, des idées.

N'hésitez pas à nous informer de vos ateliers spécifiques que nous pourrions communiquer dans notre rubrique ACTUS DES MEMBRES ci-dessus.