

La Sophrologie Ludique

MATTHIEU CIOFFI

Sophrologue Praticien

La Sophrologie Ludique utilise l'expérience du corps à travers le mouvement, la verticalité, l'enracinement, la posture, la marche, la présence, le lâcher prise, la relation, l'expression, la conscience, le plaisir, la créativité, la compréhension, le ludisme, le jeu, la clarté, la profondeur joyeuse, l'éveil, la vivance, le bonheur, la dynamique du groupe, la concentration, l'autonomie, la rencontre, le centre, le respect du cadre. Elle donne une grande importance au phénomène de rencontre avec les autres, et tire un grand avantage de la dynamique du groupe.

La Sophrologie Ludique est une invitation à vivre pleinement son corps et sa conscience à travers une dimension créative offerte par l'aspect ludique et une dimension profonde par la sophrologie.



La sophrologie ludique fait appel à la capacité de vivre le plaisir, le bonheur, la surprise et la spontanéité qui existe en l'homme de manière naturelle, créative et harmonieuse, pour se connaître, connaître le monde et rencontrer les autres.

La Sophrologie Ludique s'adapte donc à tout type de publics, de 7 à 77 ans. Il ne s'agit que de repousser les frontières de sa créativité, en abandonnant toutes formes de jugement et d'a priori.



**Consultations individuelles ou en groupes
N'hésitez pas à me contacter...**

**MATTHIEU CIOFFI
SOPHROLOGUE**

Téléphone : 06.08.03.19.12

Messagerie : m.cioffi37@gmail.com

Site Web: www.matthieucioffisophro.fr

Matthieu Cioffi Sophrologue Praticien

SIRET: 809 273 980 00015

