

# La Newsletter

Cabinet de Sophrologie de Séguret  
Margot Moquet  
[www.mmoquet-sophrologue.com](http://www.mmoquet-sophrologue.com)

## Passage, changement... Vie

2024 s'approche dans la douceur de ces fêtes qui nous réunissent. Le réveillon du 31 décembre fête le temps qui passe et celui à venir avec la sagesse de la joie. Célébrer le temps qui passe en laissant derrière nous les difficultés passées comme les napolitains jettent leurs vieux meubles dans les rues ; et espérer le meilleur du temps à venir... Dans ces moments de partage se nichent des petits riens, des signifiants oubliés. En particulier, cette image du temps symbolisé comme une porte que l'on franchit et qui ouvre sur un nouvel espace. Espace dans lequel on entre en s'embrassant sous du gui, symbole de prospérité et de bonne santé. Dans ces symboles qui nous montrent le chemin, nous devinons d'autres dimensions... Le temps nous ouvre à des espaces intérieurs dans lesquels nous pouvons nous réaliser pleinement.

Et si le corps n'était que le reflet de ces espaces intérieurs ? Ce corps qui vibre, qui rit, qui pleure, ce corps qui est comme les cordes d'un instrument : il n'est pas la musique mais sans lui point de musique... Sans lui, l'intangible et l'infini n'existent pas...

Vivre ainsi le corps c'est permettre au temps de révéler la musique de notre transformation. Les premières gammes apprises sur un piano sont aussi belles qu'une sonate... Le temps est un allié secret.

Toutes les activités proposées en 2024 vous accompagnent dans cette expérience où le corps et l'esprit conjuguent leur nature pour faire l'expérience de l'unité et de l'harmonie.

Belle et douce année à tous.

## Des activités rythmées tout au long de l'année....

- **Chaque Semaine** : les cours de **sophrologie et de méditation** (p.2)
- **Tous les mois** : *Les consolations familiales* (p.3)
- **Environ tous les mois et selon la météo** : *les sophro-balades* (p.2)

**Dernière minute Consolations familiales ! Séance supplémentaire le samedi 20 janvier, voir page 3.**

En parallèle je continue de recevoir en cabinet toute personne souhaitant dépasser ses entraves avec la sophrologie, l'hypnose et la sophro-thérapie  
[www.mmoquet-sophrologue.com](http://www.mmoquet-sophrologue.com)

## LES SOPHRO-BALADES MEDITER EN PLEINE NATURE

En forêt ou au bord de l'Ouvèze, profitez d'une marche douce pour retrouver le calme et méditer en s'appuyant sur la présence bienfaisante de la nature.

Pendant une sophro-balade, la nature est le support de la méditation. Elle permet de rentrer doucement en soi-même et facilite la pratique de la méditation

Cette activité est ponctuée d'exercices de pleine conscience et de respiration qui permettent de retrouver le calme suivis d'une méditation qui permet de faire l'expérience d'un moment de sérénité

Lieu : Séguret.

Dates : 30 mars et 4 mai 10h à 12h

Durée : 2h

Tarif : 20 euros

Inscription au 07 67 74 82 52

## LES ATELIERS DE SOPHROLOGIE ET DE MEDITATION TOUS LES JEUDIS A 11H



Et si notre corps était le lieu de notre accomplissement mais aussi la carte et le chemin pour retrouver notre place dans une juste compréhension de notre développement ?

Cet atelier hebdomadaire permet d'acquérir une vraie pratique de la Sophrologie à travers un thème différent chaque semaine. Chaque séance comprend un temps avec des exercices de respiration et de pleine conscience et un temps de relaxation et de méditation pour renouer avec ses ressources.

Le jeudi (sauf vacances scolaires) à 11h30. Durée : 1h

Lieu : cabinet de sophrologie de Séguret

Forfait trimestriel : 110 euros

### Programme

2<sup>ème</sup> trimestre : Le corps, les émotions et la stabilité

3<sup>ème</sup> trimestre : L'énergie : Mouvements du corps et de l'esprit

Inscription et renseignements par mail : [margotsophro@gmail.com](mailto:margotsophro@gmail.com) ou au 07 67 74 82 52

Un atelier pour retrouver l'énergie de ses racines

## LES CONSOLATIONS FAMILIALES



**Dernière minute !!** Séance supplémentaire le samedi 20 janvier

Carl G. Jung a mis en évidence l'importance de l'inconscient familial et collectif. Ses travaux ont permis de comprendre que nos inconscients communiquent tout autant que notre conscience. Ainsi bien des informations sur notre histoire sont parvenues jusqu'à nous, et parfois à notre insu. A sa suite, les travaux en psycho-généalogie, notamment d'Anne Ancelin Schützenberger, ont permis de comprendre comment le vécu de nos ascendants pouvaient impacter ou conditionner notre propre existence.

C'est dans cette optique que Catherine Gabayet propose ces journées intitulées « consolations familiales ». Ces ateliers sont une occasion de revisiter autrement son histoire. A travers des « jeux de rôles » (c'est-à-dire des mises en situation éclairées par les ressentis des participants), chacun peut prendre conscience de sa place dans sa famille, accéder à une autre compréhension de son histoire pour laisser émerger les solutions qui apaisent le passé.

Les séances seront animées par Catherine Gabayet thérapeute psychoénergéticienne et Margot Moquet.

**Dates** : 3 février, 16 mars, 13 avril, 25 mai, 22 juin, 13 juillet 2024 de 9h à 17h30

**Tarif** : 80 euros

**Lieu** : cabinet de sophrologie de Séguret

**Réservation par téléphone** au 04 75 26 46 68 (Catherine Gabayet) **ou** au 07 67 74 82 52 (Margot Moquet)