



Sylvie Bertrand

Des saisons et des femmes

Proposition d'intervention pour la Parenthèse à Lyon le 26 novembre 2026

« Apprendre à accepter ses différents cycles en respectant ses propres rythmes, nous Permet de prendre de la distance, ainsi d'accueillir le changement dans ce qu'il a de Positif. »

En s'appuyant sur le déroulement des saisons et ce qu'il recèle de symbolique, dans ce parcours temporel semblable à celui que vit la femme tout au long de sa vie, de l'adolescence à la ménopause, en passant par la maternité, les variations de poids, la maladie éventuelle, je vous propose d'aborder ensemble les changements, les transformations, les rythmes, reconstructions de la femme et plus particulièrement de sa corporalité, ainsi que les modifications successives et régulières de son schéma corporel.

Nous verrons comment l'approche corporelle par la pratique de la sophrologie et du Mouvement associée à la symbolique, peut accompagner la femme à traverser le mieux Possible ses cycles de vie vers un grandissement harmonieux.

Méthode pédagogique : alternance de pratique, de théorie et de partages d'expériences.

Les principales techniques abordées :

- Les respirations associées aux saisons
- Les différents rythmes dans le mouvement
- La RD1 et la RD2 adaptées
- L'importance de la mise en mouvement
- Les 3 niveaux de l'être
- Les ancrages d'images
- Les analogies possibles avec les différentes saisons
- Le principe d'action positive



Sylvie BERTRAND E.I

1595 avenue de la pinède - 84140 AVIGNON - Tél : 06.23.64.07.43

SIRET : 848 312 799 00010