

# SEANCES DE SOPHROLOGIE AU CONSERVATOIRE DE MUSIQUE

## Introduction

La sophrologie est un moyen formidable pour accompagner les élèves des conservatoires de musique et de danse dans leurs périodes d'entraînement, de représentations et de concours.

C'est une technique strictement verbale qui agit à la fois sur le corps et le mental pour retrouver un équilibre et renforcer le bien-être. Elle apprend à se détendre, à prendre conscience de ses capacités afin de les développer. Elle apporte une réponse face aux troubles de l'attention qui touchent de plus en plus de jeunes. La sophrologie favorise également la mémorisation, la gestion du trac et est aussi une aide précieuse dans le travail autour de la présence scénique.

## Contenu d'une séance (intention de séance déterminée en amont)

- Temps d'accueil
- « Exercices corporels doux » (étirements, respirations, ...) en position debout ou assise => libérer les tensions physique, activer la conscience corporelle et s'ancrer dans l'instant présent.
- « Visualisation guidée » en position assise ou allongée, yeux fermés => calmer le mental, activer les images positives et installer une ressource intérieure calme
- Réactivation
- Temps d'échanges et conseils pour refaire certains exercices chez soi si souhaité

## Thèmes abordés

1. Apprendre à se détendre (2 séances)
2. Favoriser le sommeil
3. Développer la concentration
4. Renforcer l'estime de soi
5. Développer la confiance
6. Préparation aux examens (2 séances)

## Public

Tout public

## Organisation

- Session de 8 séances (octobre à mai)
- Horaires : 19h à 20h15 un vendredi par mois (voir calendrier)

## Besoins

Une salle au calme (Salle Marat par ex)

Chaises et tapis de sol

15 personnes maximum

Assiduité si possible des participants tout au long de l'année

Une tenue décontractée sera à privilégier (pas besoin de tenue de sport)

## Quelques mots sur l'intervenante

Irène LECOQ est violoniste et professeur PEA au Conservatoire de Musique d'Ivry-sur-Seine. Elle a suivi les cours de sophrologie à « l'Institut de Formation à la Sophrologie » à Paris et a obtenu la Certification en 2017.

## Calendrier

1/ Vendredi 10 Octobre 2025	MARAT (petite salle) 19H=>20H15	Apprendre à se détendre 1/2
2/ Vendredi 14 Novembre 2025	19H=>20H15	Apprendre à se détendre 2/2
3/ Vendredi 12 Décembre 2025	19H=>20H15	Favoriser le sommeil
4/ Vendredi 17 Janvier 2026	19H=>20H15	Développer la concentration
5/ Vendredi 6 Février 2026	19H=>20H15	Renforcer l'estime de soi
6/ Vendredi 13 Mars 2026	19H=>20H15	Développer la confiance
7/ Vendredi 10 Avril 2026	19H=>20H15	Préparation aux examens 1/2
8/ Vendredi 15 mai 2026	19H=>20H15	Préparation aux examens 2/2