

Comment ça marche?

La sophrologie est une méthode très respectueuse de la personne qui se base sur la détente profonde. Cette détente permet de lever les barrières psychologiques et de rétablir le dialogue interne entre le corps et l'esprit, de retrouver l'harmonie. Grâce à cette méthode, vous réinvestissez pleinement votre corps, vous prenez du recul par rapport à votre vécu, vous changez d'angle d'approche. Vous apprenez à gérer ce que vous souhaitez gérer, vous déployez toutes vos ressources avec de petits exercices simples (exercices de respiration, de visualisation et de détente) jusqu'à devenir autonome.



Déroulé de la séance

La séance de sophrologie dure environ une heure, durant laquelle nous allons nous entretenir et identifier ensemble ce que vous souhaitez aborder avec cette méthode. En fonction de cet échange, je vous propose une séance sur mesure pour vous, faite d'exercices de respiration simples et utiles et d'un moment de détente profonde du corps et de l'esprit accompagné d'une visualisation positive qui traite du sujet que nous avons identifié ensemble lors de l'entretien. La séance se termine sur un deuxième moment d'échange entre nous.

LA SOPHROLOGIE



*La sophrologie, une
pratique, un art de vivre
...*

bien .
sa dans
tête bien
dans sa
peau

C'est quoi ?

La sophrologie offre la possibilité à chacun de stimuler ses capacités à se détendre, se concentrer, gérer ses émotions, et de se reconnecter à ses

ressources. La méthode est basée sur des techniques de respiration et de détente du corps et de l'esprit. Sa pratique permet de se recentrer sur du positif, de développer un mieux-être, de stimuler vos ressources et d'évacuer le stress et les émotions négatives, avec des effets bénéfiques tant sur le corps que sur l'esprit. La sophrologie peut se pratiquer debout, assis ou allongé, dans sa tenue vestimentaire habituelle. Le travail en sophrologie se fait par respirations, visualisations, concentration et quelques exercices de mouvements doux et simples, guidés par votre

sophrologue.

Ces techniques respectueuses et positives permettent de vous détendre, de vous recentrer et de gérer vos émotions, vos ressentis corporels, toute votre personne.

Pour qui ?

Cette méthode douce et accessible s'adresse à tout le monde.

En effet, différents défis sont sur nos chemins tout au long de notre vie. Certains sont stimulants, d'autres peuvent être vécus plus difficilement.

A chaque épreuve, la sophrologie apporte un soutien, une aide, de précieux outils pour faire face et pour gérer par soi-même, outils que vous vous serez approprié au cours des séances.

Pour quoi ?

Méthode basée sur la respiration, la visualisation positive et la détente profonde, la pratique de la sophrologie permet de rétablir l'équilibre intérieur, le dialogue entre le corps et l'esprit et de répondre en douceur à des demandes telles que:

- les troubles du sommeil
 - le stress et les états anxieux
 - la gestion des émotions
 - l'image de soi, la confiance en soi
 - la gestion de la douleur
 - le comportement alimentaire
 - l'arrêt du tabac
 - la gestion des acouphènes
 - la gestion de l'asthme
 - la concentration et la mémorisation
 - la préparation aux examens
 - l'accompagnement de rééducation
- Etc...

