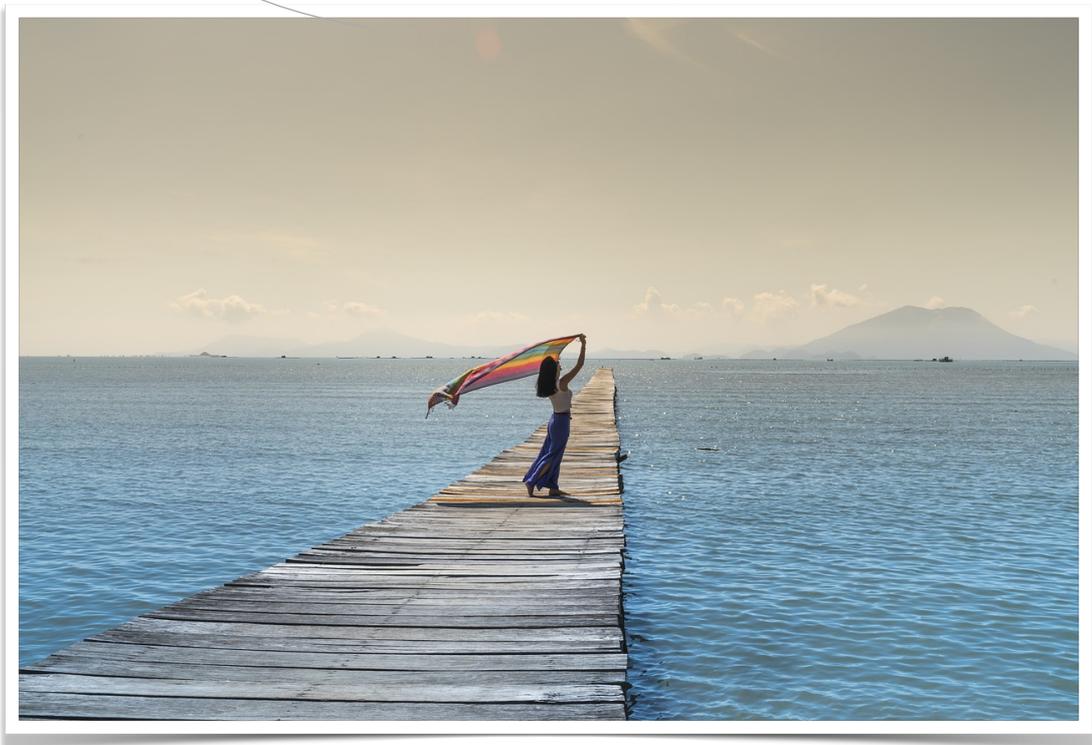


« La joie et le bonheur
ne sont pas un dû ;
nous les trouvons en
nous et nulle part
ailleurs »

Bouddha



Qu'est ce que **la Sophrologie** ?

Conçue au début des années 60 par le neuropsychiatre colombien Alfonso CAYCEDO, ce terme issu du grec ancien

« SÔS » : harmonieux, « PHREN » : l'esprit, « LOGOS » : science, signifie étude de l'harmonisation de la conscience.

La sophrologie méthode psycho-corporelle utilisée comme technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie, permet de parvenir à un état de relâchement du corps et de l'esprit favorisant par la même un état de plénitude, un sentiment bonheur, de sérénité.

Elle s'appuie sur un ensemble de techniques simples, adaptables et accessibles avec comme base 3 piliers

L'intégration du **Schéma corporel** c'est à dire sa relation au corps.

Le renforcement des **structures positives** mettant l'accent sur ce qui va bien

La **réalité objective** afin de considérer les choses telles qu'elles sont réellement.

« L'esprit et le corps sont-ils séparés ? et si oui, lequel vaut-il mieux choisir »? Woody Allen

La sophrologie en temps que **technique holistique** considère **l'homme comme une entité complète.**

Dès lors la sensation de bien-être provient de cet **équilibre entre le corps et l'esprit.**

Semblable et pourtant unique, chacun répond en fonction de sa carte du monde modelée par son éducation, ses expériences, son histoire, sa culture, ses valeurs et principes, son contexte familiale.

Comprendre et accepter que la carte n'est pas le territoire permet de

Trouver sa place

Mieux se comprendre

Mieux comprendre l'autre



Sophrologue certifiée, je vous accompagne dans la redécouverte de votre corps, de ses ressources enfouies.

Grâce à une écoute active et une réelle empathie, je vous encourage à tenir compte de vos ressentis, mieux identifier vos propres ressources, percevoir et voir d'autres paramètres pour changer de posture, gagner en confiance et enfin cultiver cette tranquillité de l'esprit et du corps jusqu'à en faire un art de vivre au quotidien.

« Toutes les fleurs de l'avenir
sont dans les semences
d'aujourd'hui »

Proverbe chinois



Dans cette optique

Il convient de travailler à être un **Acteur conscient** de ses capacités et ressources profondes afin de



- Diminuer le stress
- S'écouter, se respecter
- Savoir dire non
- Identifier ses capacités
- Améliorer sa concentration



- Se faire respecter
- Savoir dire non
- Se sentir légitime
- S'affirmer au sein d'un groupe
- Créer des relations équilibrées
- Prendre la parole en public



- Gagner en sérénité
- Se sentir légitime
- Améliorer sa concentration
- Savoir gérer les conflits.
- Augmenter sa confiance en ses capacités
- S'affirmer
- Savoir gérer les conflits.

Notre corps est comme notre planète, rempli de beaux paysages et de belles régions...
Prenez soin de lui afin que votre âme ait envie d'y rester le plus longtemps.



1

Temps d'échange

A partir duquel nous construisons, adaptons, et où réajustons la pratique afin que celle ci soit la plus adaptée à vos besoins.

Une discussion, autour d'expériences vécues, donnant l'occasion d'exprimer les ressentis, les difficultés ainsi que les victoires rencontrés lors de la semaine précédente.

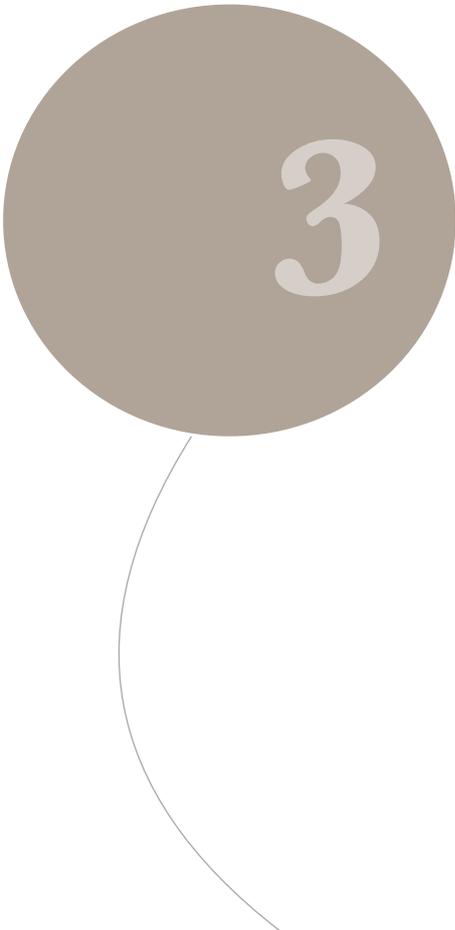
C'est aussi le moment où je présente le déroulement de la séance du jour, j'expose une technique .

Temps d'exercices pratiques

Des exercices ludiques et concrets sur la respiration, pour écouter son corps, se relaxer, dénouer les tensions, des étirements doux, de l'automassage, mais aussi un temps de relaxation dynamique ou de visualisations positives.



2



3

Temps d'échange

A la fin de la séance

un nouveau temps consacré à l'échange
afin de verbaliser vos ressentis.

Je vous donne également des indications
pour faciliter l'entraînement de la
semaine à venir, le but étant de favoriser la
pratique dans votre quotidien ainsi que
l'acquisition de l'autonomie.

« Le bonheur on ne le trouve pas, on le fait. Le bonheur ne dépend pas de ce qui nous manque mais de la façon dont nous nous servons de ce que nous possédons » Arnaud Desjardins



Durée

Les séances durent entre 45 minutes et une heure
en cabinet ou en visioconférence.

La Sophrologie

Pour
qui ?

Accessible à tous, elle nécessite un investissement personnel aussi s'adresse t elle à un public motivé, conscient que sa participation active fait de lui un acteur dans cette démarche de développement personnel.

Pour
quoi ?

Pour vous sentir mieux, lâcher-prise, gagner en légèreté, oser prendre votre place, penser un peu plus à vos besoins, vos envies, oublier le regard des autres, la quête de la perfection, retrouver le sommeil, la bonne humeur, vous détendre, vivre votre vie...

Les contre -
indications

Les troubles
psychiatriques.
La surdité .
Certaines maladies
cardio-vasculaires.

La sophrologie ne se substitue en aucun cas à un avis médical mais en complément d'un traitement vient aider à aller mieux, à mieux vivre les traitements, diminuer l'impact des effets secondaires, retrouver vitalité , mobiliser l'énergie.

« Soyez assis avec toute la majesté inaltérable et inébranlable de la montagne. Laissez votre esprit s'élever, prendre son essor et planer dans le ciel »

Sogyal Rinpoché

