

La Sophrologie

Qu'est-ce que La Sophrologie ?

Mise au point en 1960 par le Professeur Alfonso Caycedo, neuro-psychiatre colombien, la Sophrologie est une synthèse des techniques orientales de méditation, de yoga et de relaxation occidentale.

Buts et Bienfaits de la Sophrologie

La sophrologie permet d'affiner l'état de conscience, de vaincre la peur et d'optimiser ses possibilités. Que l'on cherche à dénouer certaines problématiques privées ou professionnelles, ou tout simplement à accéder à un mieux-être global, la sophrologie offre de nombreux champs d'application dans la vie quotidienne : gestion du stress et des angoisses, insomnies, douleurs diverses (articulaires, dorsales, gastro-intestinales ...) et problèmes digestifs constituent autant de symptômes de somatisation souvent imputables au stress chronique, renforcement de la confiance en soi, gestion des émotions, préparation mentale (études, sport), préparation à l'accouchement, etc...

Grâce à des techniques adaptées, la sophrologie permet en effet de prévenir efficacement ce genre de problèmes et de ne pas systématiquement recourir aux médicaments (laxatifs, somnifères, calmants, antidouleurs...).

Déroulement d'une séance de Sophrologie

Chaque séance commence par un cours dialogue au cours duquel sont présentées les techniques mises en place:

- relaxations dynamiques avec évacuation des tensions
- activation d'ordre physique (postures, respirations, mouvements)
- activation d'ordre mentale (visualisations, projections)
- relaxation de fin de séance

et se termine par un cours dialogue où chacun peut, s'il le désire, partager son ressenti.

Une séance dure environ 1 heure

Tenue décontractée recommandée et couverture pour la relaxation de fin de séance