

La SOPHROLOGIE

C'est quoi ?

Créée en 1960 par neuropsychiatre, Alfred Caycedo, la sophrologie s'inspire du yoga, de l'hypnose et du Zen.

Utilisée comme **technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie**, elle permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi, et d'affronter les défis du quotidien.

Quelques exemples :

- ❖ Découvrir ses propres ressources
- ❖ Être plus performant
- ❖ Diminuer l'anxiété, gérer ses émotions, son stress
- ❖ Préparer un évènement : *accouchement, examen, entretien, permis de conduire, intervention...*
- ❖ Combattre certaines addictions
- ❖ Accompagner une pathologie avec traitement

En pratique....

La sophrologie est **accessible à tous**, femme, homme, enfant et s'adapte aux besoins et aux contraintes de **tous les âges**.

En **séance individuelle ou en groupe**, le sophrologue dispose d'exercices dynamiques et statiques qui utilisent des techniques de **respiration, de détente musculaire et de visualisation positive**.

Ces exercices seront VOS outils, facile et simple à reproduire seul, et vous permettront d'atteindre VOS objectifs personnels et professionnels.