

La Sophrologie c'est quoi ?

La Sophrologie L'étymologie du mot SOPHROLOGIE provient du grec ancien, **so**(HARMONIE), **phren**(CONSCIENCE) et **logos**(ETUDE).

La Sophrologie est une philosophie et un Art de vivre et de vivre mieux, qui vise la conquête et le renfort de l'équilibre entre notre corporalité, nos émotions, nos pensées et nos comportements. Elle peut être utilisée comme technique thérapeutique, de développement ou vécue comme une philosophie de vie. La sophrologie peut être définie comme une recherche d'équilibre entre corps et esprit.

La sophrologie favorise la détente physique et le calme mental. Elle vise à effacer les tensions par des exercices actifs et dynamiques, pour ensuite prendre conscience de toutes les sensations agréables de détente.

Elle aide aussi à orienter les idées d'une manière positive par le travail sur le discours intérieur et sur les images mentales. Ce qui permet de retrouver ainsi une concentration plus efficace.

Sa pratique permet d'atteindre un niveau de conscience profond qui procure à la fois détente et régénération.

La sophrologie est un ensemble de techniques basées sur la respiration et la détente musculaire et mentale. Elle tire sa source et ses origines de technique occidentale, orientale et de différentes techniques de relaxation qui permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Dans un état privilégié, entre veille et sommeil, grâce à la sophrologie la personne va pouvoir stimuler de manière autonome différentes capacités en elle peu exploitées: capacité de se détendre, de se concentrer, de gérer son stress et ses émotions, de mémoriser, de positiver, de projeter, de créer, de dépasser etc..., c'est-à-dire de développer sa qualité de vie dans tous ses aspects physiques et psychiques dans un but d' HARMONIE.

Trois principes fondamentaux :

Amener le schéma corporel a plus de réalité vécue, pour habiter le corps en bonne santé et conquérir l'harmonie physique et psychique.

Renforcer l'action positive, afin de développer les éléments positifs du passé, du présent et de l'avenir et de mieux utiliser tous nos potentiels.

Développer la réalité objective, pour apprendre à voir les choses davantage comme elles sont, de développer plus de réalisme et donc d'effectuer dans l'action.

Approche et dialogue d'une séance :

La séance de sophrologie dure 50 minutes, la séance commence par un dialogue et à partir de celui-ci, les exercices appropriés seront présentés et détaillés afin que vous puissiez réaliser en pleine connaissance et confiance la séance.

La séance pratique dure +/- 30 à 40 minutes et se termine par un échange libre du vécu et impressions que vous avez rencontrées pendant la séance et ce sans aucun jugement.