

## **ChoreoSophrologie®**

**Créée par Monica Fotescu-Uta, danseuse étoile et chorégraphe, sophrologue caycédienne®**

### **Définition**

-La méthode ChoreoSophrologie ® est une discipline dynamique, vivante en mouvements réguliers qui stimule le positif tout en tenant compte de la réalité. Elle permet de se vivre dans le corps en dehors de tout jugement, d'explorer les émotions de manière non-verbale et d'interpréter ses mouvements en faisant le lien avec ses sentiments personnels.

C'est une adaptation de la relaxation dynamique de la sophrologie Caycédienne ® avec une fusion du mouvement renforcée par la psychologie et la musique.

### **Ses bienfaits**

Physique : libération des tensions, améliore la circulation, la coordination et le tonus musculaire

Mental et émotionnel : renforce l'affirmation de soi, les capacités, lâcher-prise, créativité, attention, calme, concentration, motivation, confiance en soi, renforce la résistance au stress

La méthode peut être utilisée à tout âge.

### **Déroulement**

Accueil et explication du thème du jour

-La première partie debout ou assise : échauffement, prise de conscience du corps en mouvement avec une musique, sans jugement, juste vivre le corps en le laissant bouger avec plaisir, on ne cherche pas à faire juste et bien, juste Être en mouvement en prenant conscience de sa respiration.

-La deuxième partie travaille un thème en particulier :

L'ancrage, l'équilibre, le lâcher-prise, la libération de tension, observer les différentes parties de soi, les émotions, confiance en soi, notre espace personnel, relation corps-esprit l'estime de soi, l'entraînement cérébral

-Débat de réflexion et échange sur l'expérience vécue (invitée mais non-obligatoire)

### **Je repars avec quoi ?**

Une expérience corporelle vécue qui développe pas après pas une prise de conscience de soi avec un renforcement d'équilibre corps, pensées, émotions.

Une relaxation profonde et prête à continuer ma journée