

Sophrologie pour Ado - Adulte - Femme enceinte - Femme mature

Définition

La Sophrologie est une méthode de relaxation dynamique, psycho-corporelle qui vise à un mieux être physique, émotionnelle et mental.

C'est une pédagogie de la conscience qui permet d'aborder la connaissance de soi et de développer ses capacités, valeurs et attitudes positives dans votre vie personnelle et professionnelle.

Du grec ancien :

Sos phren logos
Harmonie Conscience Etude

Créé en 1960 par le neuro-psychiatre Dr Alfonso Caycedo (d'où le nom Sophrologie Caycédienne). Il s'inspire de techniques occidentales (hypnose-phénoménologie-psychologie) et orientale (yoga-bouddhisme-zen)

Ses bienfaits

Physique : renforce la connexion à vos sensations corporelles, posture, libération des tensions, améliore la qualité du sommeil, récupération, travail sur la respiration

Mental : prise de recul, renforce les capacités personnelles (attention, concentration, calme, motivation, mémoire, confiance en soi, renforce la résistance au stress)

Emotionnel : prise de conscience de ses émotions, les comprendre et les vivre, meilleure communication avec soi-même et son entourage

Applications :

Ado : à l'école pour renforcer sa concentration, son calme, sa confiance, s'affirmer, se préparer aux tests, être mieux dans son corps, réguler son stress

Femme enceinte : bien vivre sa grossesse, se projeter et se préparer mentalement à l'accouchement, gestion des douleurs, accueil du bébé, de la famille agrandie, présence du papa.

Femme mature-ménopausée : se sentir bien dans son corps, accueillir les transformations, recherche de ses valeurs et besoins actuels pour vivre une vie équilibrée

Déroulement

- Accueil et explication de la Relaxation dynamique avec le thème du jour
- Relaxation dynamique assis sur une chaise ou debout
- Débat de réflexion et échange sur l'expérience vécue (invitée mais non-obligatoire)

Je repars avec quoi ?

Avec une meilleure connaissance de soi par une **découverte** de soi (prise de conscience du corps, de sa respiration, de ses pensées et de ses émotions),

Pour aller vers une **conquête** de soi en appliquant de manière autonome les techniques porteuses de relaxation ou dynamisante à mettre en place dans sa vie quotidienne

Vers une douce **transformation, en trouvant un équilibre avec** une vie choisie porteuse de vos valeurs