

Qu'est ce que la sophrologie ?

La Sophrologie propose des méthodes et techniques pour affronter les défis du quotidien.

Elle permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi, valoriser ses propres ressources, trouver l'harmonie entre le corps et l'esprit, de vivre pleinement ancré dans le présent tout en ayant un regard positif sur le passé et le futur.

Elle peut être utilisée comme une technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie.

La sophrologie s'adresse à tous : enfants, adolescents, adultes, séniors.

Comment se déroule une séance de sophrologie ?

Elle comprend :

- un temps d'échange, appelé dialogue pré-sophronique,*
- une pratique en lien avec votre demande, qui repose entre autres sur des exercices respiratoires, lectures corporelles, mouvements du corps, appelés stimulations ou relaxation dynamique, des visualisations positives.*
- un temps d'échange appelé dialogue post-sophronique.*