

## La Sophrologie

La Sophrologie est une méthode qui permet de retrouver l'équilibre entre le corps et le mental.

C'est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation (respiration, étirements doux du corps, ...) et d'activation du corps et de l'esprit (concentration, principe de visualisation positive, ...).

La Sophrologie a pour objectif le renforcement des capacités personnelles et des attitudes positives au quotidien. Créée en 1960 par le professeur Alphonso Caydeco, neuropsychiatre, la sophrologie est une science qui a pour objet l'étude de la conscience et des valeurs de l'existence permettant ainsi à l'homme d'être en harmonie avec lui-même et son environnement.

Au fur et à mesure des séances, la personne acquiert progressivement une meilleure conscience et maîtrise :

- de son corps (limites du schéma corporel, respiration, ...),
- de ses émotions et de leur rôle (émotions liées au corps, tensions corporelles),
- de sa capacité d'adaptation et d'action,
- de ses valeurs (ce qui est important pour elle).

La Sophrologie s'adresse à toutes les personnes désireuses de prendre un temps de relaxation comme support à une hygiène émotionnelle stable.

La pratique régulière de la Sophrologie permet d'optimiser ses propres capacités au quotidien, de façon autonome et dans le respect de la personnalité de chacun.

### **Les applications dans la vie quotidienne sont nombreuses :**

- développer la résistance au stress et améliorer la qualité de vie,
- préserver sa santé, sa vitalité, récupération rapide,
- améliorer la qualité de sommeil,
- gérer la douleur,
- développer ses potentiels, ses capacités d'adaptation,
- contrôle ses accès d'irritabilité, d'angoisse, de tristesse,
- améliorer sa relation aux autres,
- améliorer sa performance : concentration, mémorisation, développement d'une attitude positive face aux difficultés ; à l'école, dans le milieu sportif, en entreprise ou en recherche d'emploi.