

QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

C'est une synthèse de méthodes issues de l'occident (la relaxation, l'hypnose...) et de l'orient (la méditation, le yoga, ...).

La sophrologie est une pratique corporelle qui regroupe un ensemble de techniques qui agissent à la fois sur le corps, sur le mental et sur les émotions (équilibre).

Elle comprend des techniques :

- ♦ corporelles, avec des mouvements afin de prendre conscience des différentes parties de son corps, de se mettre à l'écoute de son corps, des sensations (par exemple: prendre conscience des tensions présentes pour éviter qu'elles ne s'accumulent)
- ♦ respiratoires qui permettent de connaître et bien placer sa respiration en toute situation
- ♦ de visualisation qui permettent, par exemple, de se concentrer sur une image mentale de détente, d'envisager positivement des situations à venir,...

MJC Vire: le vendredi de 17h30 à 18h30 + un atelier mensuel jusqu'en décembre

ASLI Vassy: le jeudi de 17 à 18 h

Saint-Jean-le-Blanc: le lundi de 19 à 20 h

Saint Martin des Besaces: ~~reste à~~ définir

→ les jeudis de 18^h45 à 19^h45
→ les vendredis de 11^h à 12^h

DEROULEMENT D'UNE SEANCE

- Nous pratiquons assis sur une chaise ou debout, les yeux fermés ou entrouverts, sans musique, sans stimuli... il s'agit de s'adapter à toute situation du quotidien.
- Il n'y a pas de contact physique
- Chacun adapte les techniques en fonction de son propre corps, pratique à son rythme, est libre d'ouvrir les yeux, d'ajuster sa posture.
- ◇ Un temps de partage des ressentis
- ◇ La pratique :
Une lecture du corps. Nous recherchons un niveau entre veille et sommeil où nous sommes beaucoup plus réceptifs
- * des mouvements pour se mettre à l'écoute des sensations.
- * des exercices de respiration et de visualisation
- ◇ Un temps de partage sur le vécu de la séance.

Questions/informations

La sophrologie participe au mieux être en permettant de se relier à son corps et de mobiliser ses capacités

◆ Stimuler l'organisme

◆ Eliminer les tensions inutiles

Nous cherchons à développer une relation positive à nous-même et à notre environnement

Nous apprenons à prendre de la distance par rapport aux situations, par rapport à nos propres pensées

Olivier PICARD

Diplômé du Centre de Formation des Sophrologues Professionnels ,

Caen (R.N.C.P)

+ Institut Normand de Coaching et de Thérapies Brèves : praticien en hypnose et PNL

Cabinet infirmier (face à la pharmacie)

Vassy, 14410
VALDALLIERE

Tél: 06 03 12 08 13
olivier.picard899@orange.fr

UN TEMPS RIEN QUE POUR VOUS...

Que peut apporter la sophrologie ?

En développant toutes vos potentialités, elle favorise l'adaptation aux situations de la vie quotidienne :

- gestion du stress, des angoisses, des émotions,
- amélioration de la confiance en soi, de la concentration, de la qualité du sommeil ...etc.

