



La sophrologie

un moment POUR VOUS

un moment AVEC VOUS

La sophrologie a été développée en 1960 par le Professeur Caycédo, neuropsychiatre.

Elle se constitue de techniques, accessibles à tous, visant l'harmonie du corps et du mental.

Il n'y a aucun travail postural et aucun contact physique.

C'est la voie douce et tranquille du sophrologue qui, tout au long de la séance, va amener la personne à redécouvrir son corps et sa respiration sous l'angle des sensations et ainsi à renforcer ses capacités de bien être en libérant les tensions tant physiques que psychiques.

Ces états de relâchement corps/mental participent à une meilleure conscience de soi, et à un nouvel équilibre entre les pensées, les émotions et les comportements.

Cette discipline en pleine extension s'adresse à tous publics, quel que soit l'âge et ses applications sont présentes et de mieux en mieux reconnues dans des champs très variés (médical, sportif, pédagogique, social...)

Le travail se fait dans l'écoute, la bienveillance, le respect, et la confidentialité de ce que chacun vit durant ce moment privilégié.

La participation régulière aux séances est recommandée afin de ressentir les bienfaits de cette méthode et acquérir des outils simples et facilement utilisables dans le quotidien.

Sachez que c'est avec un réel plaisir que je vous accueillerai, dans ce moment pour vous, avec vous.

Soyez les bienvenu(e)s.

Catherine