



SOPHROLOGIE

QU'EST CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

Séraphine DE PICCOLI, intervenante au Foyer Saint Blaise
06 03 38 25 26 – seraphine.de-piccoli@orangr.fr

C'est une science à médiation corporelle dite dynamique parce qu'elle est accompagnée de mouvements doux, de tensions musculaires, d'exercices respiratoires permettant d'apprendre à percevoir puis à écouter son corps et ses ressentis.

Elle est basée sur :

- **la relaxation** qui favorise le relâchement musculaire
- **la respiration**, utilisée pour se recentrer, pour libérer les tensions émotionnelles
- **les techniques de concentration, de méditation** qui permettent d'apaiser le mental
- **les visualisations** visant à dynamiser la conscience de manière positive

La sophrologie agit donc aux trois niveaux de l'Être :

- **au niveau corporel, émotionnel et mental et permet un retour à l'équilibre, souvent altéré par le stress, la fatigue, la maladie...**

Cette pratique est donc **une union entre le corps et l'esprit**, elle conduit vers une écoute plus affinée, une

plus grande présence à soi et au monde qui nous entoure. Elle offre la possibilité de faire émerger l'énergie, **les Ressources** qui dorment en chacun de nous et de vivre selon **les valeurs** qui nous animent.

La finalité de l'entraînement sophrologique est de mener chacun, vers **davantage d'autonomie, de liberté, de trouver un équilibre, une meilleure santé physique, émotionnelle et mentale.**

CHAMP D'APPLICATION :

- Gestion du stress, Burn out
- Préparation aux examens, concours, permis de conduire, entretiens d'embauche, prise de parole en public...
- Préparation aux interventions chirurgicales
- Accompagnement à la parentalité
- Accompagnement du sportif, de l'artiste
- Gestion de la douleur
- Troubles du sommeil
- Troubles alimentaires
- Addictions (tabac, alcool, jeux...)
- Peurs, phobies, TOC
- Amélioration de la confiance et de l'estime de soi
- Développement personnel