



Juliette Fenayon

sophrologue



La sophrologie est une **méthode** qui se vit **accompagné/e** par la sophrologue, qui s'apprend **pas à pas**, et qui peut ensuite **se pratiquer de manière autonome**.

Il s'agit d'un **ensemble de techniques** de :

respiration, relaxation dynamique, mouvement doux, visualisation, tension/relâchement...

basées sur les **neurosciences** et la **pleine conscience**.

La sophrologie est axée sur le renforcement et l'**équilibre** des ressources **physiques** et **mentales**.

La sophrologue s'adapte à vous, vos capacités, vos besoins.

La sophrologie peut être une activité de loisir, de bien-être, ou vous aider dans une expérience difficile, avec bienveillance, en prenant en compte l'ensemble de votre personne.

La sophrologie est une aide complémentaire.

Elle ne se substitue pas à un suivi ou traitement médical, ni à une psychothérapie.

Pour qui ?

Pour tous ! Enfants, adolescents, adultes, seniors...

La sophrologie ne requiert pas d'aptitude particulière, ni de tenue ou matériel particuliers, elle peut s'adapter à différentes pathologies, invalidités ou au handicap.

Comment ?

La sophrologue et le(s) participant(s) sont assis chacun sur un siège, en cercle s'il s'agit d'un groupe.

La sophrologie se pratique dans un éclairage ordinaire, non tamisé, sans son ni musique, et sans diffusion de parfum. Il n'y a pas de contact physique entre la sophrologue et le(s) participant(s).

Une séance de sophrologie se décompose en 3 temps :

1. Accueil (5 à 15 minutes)
2. Pratique (20 à 40 minutes)
3. Dialogue (5 à 15 minutes)

Pourquoi ? (quelques exemples d'application de la sophrologie)

- améliorer les états de veille/sommeil, la concentration, mieux utiliser sa respiration
- bien vivre son corps, calmer son mental, équilibrer corps et mental, développer ses ressources physiques et mentales, renforcer sa confiance en soi et ses capacités
- accueillir ses émotions et apprivoiser sa sensibilité, se détendre, diminuer le stress
- être accompagné pour faire un deuil, traverser un changement de vie, une expérience difficile, pendant une maladie, une pathologie chronique, un traitement, une rééducation
- mobiliser ses facultés positivement durant l'avancée en âge, le vieillissement
- se préparer à un événement (examen, concours, intervention médicale, opération chirurgicale, représentation, prise de parole en public, grossesse, accouchement...)