



Sophrologie, une approche corps – espritPour mieux vivre le quotidien

La sophrologie a été fondée en 1960 par un médecin, Alfonso CAYCEDO qui a élaboré cette méthode par la synthèse de connaissances occidentales et orientales (sur la respiration, la relaxation, la détente musculaire mais aussi le yoga...). C'est une méthode psychocorporelle qui permet de retrouver un bien-être au quotidien et de développer son potentiel.

C'est avant tout un vécu, une pratique dans un but de prévention des maladies et du mal-être : c'est un art du mieux-vivre.

Ses effets avérés et reconnus sont principalement les suivants :

- Diminue l'anxiété et le stress
- Aide à combattre l'insomnie et certaines addictions
- Permet de diminuer l'utilisation de psychotropes (antidépresseurs...)
- Améliore la concentration
- Permet un meilleur rapport au corps
- Permet à la personne de se voir de façon plus positive, plus constructive, de mobiliser ses propres ressources

La sophrologie est une aide simple, à la portée de tous qui permet de voir et utiliser ses propres ressources et de se débarrasser de ses tensions physiques et mentales.

Points pratiques :

- Il n'y a aucun contact physique.
- Ce n'est pas de la gymnastique.
- Aucune tenue spécifique : seulement veiller à avoir des habits confortables et amples.

Vous avez des interrogations ? Voyez avec Estelle...