

LA SOPHROLOGIE HOLISTIQUE



● C'est quoi ?

Etudiée puis mise en application en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo à Madrid. Sa pratique est fondée sur une méthodologie précise, efficace, douce et accessible à tous.

La sophrologie apprend à se relaxer, à lâcher prise et prendre conscience que l'on peut agir sur son bien-être avec un regard nouveau sur tout, sans jugement. Se libérer des ses a priori, faire une pause mentale ...

C'est un art de vivre unissant le corps et l'esprit afin d'être en équilibre, harmonie avec soi.

● Pourquoi ?

Pour redécouvrir et dynamiser ses ressources personnelles

Pour renforcer l'équilibre entre ses émotions, son comportement et ses pensées, pour améliorer ainsi ses capacités d'adaptation au monde extérieur et trouver une paix et sérénité intérieure en tout point de vue.

● Comment ?

En faisant conscientiser son inconscient par des pratiques de relaxations, relâchements, visualisations définies selon chaque situation par un processus de relâchement physique et psychique fondé sur la prise de conscience du corps dans la détente et la respiration (yeux fermés).

● Les Bienfaits

- * Sur le plan physique : Prise de conscience progressive du schéma corporel, à mieux percevoir son corps
- * Sur le plan mental : L'entraînement à l'imagerie mentale crée une programmation positive et évite d'entretenir les pensées négatives
- * Sur le plan émotionnel : Le corps et l'esprit ont enfoui des mémoires refoulées afin de permettre au conscient de continuer sa route, mais cela fait barrage dans l'avancement de notre bien-être intérieur. Le but, est de faire sortir tout cela afin de vivre en paix avec soi-même.

● D'un point de vue général

La sophrologie développe la créativité dans l'ici et le maintenant. Elle permet de voir chaque situation avec un regard nouveau et ainsi être en paix et en harmonie avec soi-même.

La sophrologie **ANCRE** des comportements positifs

AGIR, CRÉER

En toute responsabilité,
autonomie, authenticité

Prendre les bonnes décisions

Amener le changement pas à pas
dans sa VIE

VIVRE SES ÉMOTIONS

Pour une meilleure relation
à soi et aux autres

Anticiper le « demain » positivement
(burn-out)

Dépasser un obstacle : entretien,
examen, etc.

RENFORCER SA VITALITÉ AU QUOTIDIEN

ÉCOUTER SON CORPS

Se libérer de ses tensions

Savourer le plaisir de la détente

Favoriser le lâche-prise

STIMULER SON INTUITION

Élargir ses perspectives

Renforcer sa confiance en soi

Développer son potentiel
et sa créativité

● Pour quelles raisons ?

Quelques exemples :

- * Sortir d'un Burn-Out - d'une dépression
- * Arrêt d'une addiction (tabac, sucre, jeu,)
- * Dépasser / Anticiper et bien vivre un événement (entretien - examen - accouchement - rendez-vous de quelque nature que ce soit)
- * Surmonter ses craintes
- * Reprendre ou prendre confiance en soi
- * Accepter une situation
- * Apprendre à s'aimer
- * Vivre en harmonie avec soi-même, retrouver une paix intérieure,

Besoin d'accompagnement ?

Envie d'une simple détente psychique, émotionnelle ou simplement une détente corporelle ?

Vos enfants se font harceler à l'école ?

Votre enfant appréhende la rentrée scolaire ?

Vous êtes étudiant et vous pensez aux examens ou au contrôle à venir ?

Je suis là pour vous donner les outils nécessaires à votre quête du bien être et à votre paix intérieure.

Contactez-moi et je me ferai un plaisir de vous donner

les clés de Votre Bonheur intérieur 

(c'est par là )

<https://plumedoree.fr/contact>

