



LA SOPHROLOGIE

Un voyage vers soi

UNE MÉTHODE DOUCE ET POSITIVE POUR
RENFORCER SON ÉQUILIBRE ET SON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

La sophrologie est une méthode créée dans les années 60 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo. Elle associe des techniques de relaxation, de respiration, de mouvements doux et de visualisations positives.

Son objectif : harmoniser le corps, le mental et les émotions pour mieux vivre chaque instant.



La sophrologie est une pratique simple et accessible à tous, qui invite à se reconnecter à soi, à ses ressentis et à ses ressources positives.

LES BIENFAITS



POUR LE CORPS

- relâche les tensions musculaires
- améliore la respiration
- favorise un sommeil de qualité
- booste l'énergie



POUR LE MENTAL

- réduit le stress et l'anxiété
- améliore la concentration
- développe la confiance en soi
- stimule la mémorisation



POUR LES ÉMOTIONS

- aide à mieux gérer ses émotions
- favorise le calme intérieur
- développe la sérénité
- renforce l'estime de soi



POUR LE QUOTIDIEN

- aide à mieux vivre les changements
- développe l'optimisme
- favorise la motivation
- améliore la qualité de vie

La sophrologie ne remplace pas un traitement médical, elle vient en complément.

POUR QUI ?

La sophrologie s'adresse à tous :

- ♥ enfants et adolescents
- ♥ adultes
- ♥ femmes enceintes
- ♥ seniors
- ♥ sportifs
- ♥ personnes en parcours de soin ou en convalescence



POUR PRATIQUER AU QUOTIDIEN



Prenez quelques minutes chaque jour pour vous.



Créez votre cocon de sérénité.



Respirez, relâchez, accueillez.



Soyez à l'écoute de vous.



La régularité est la clé des bienfaits.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

1

ACCUEIL



Un temps d'échange pour exprimer vos besoins et définir votre objectif.

2

RELAXATION DYNAMIQUE



Des mouvements doux et des exercices de respiration pour relâcher le corps et libérer les tensions.

3

SOPHRONISATION



Un temps de relaxation profonde guidée par la voix, pour apaiser le mental et se reconnecter à soi.

4

INTÉGRATION



Un moment pour ancrer les ressentis positifs et renforcer ses ressources intérieures.

5

ÉCHANGE



Un temps pour partager vos ressentis et repartir avec des conseils pratiques à appliquer au quotidien.



Une séance dure en moyenne 45 minutes à 1 heure.

DANS QUELS DOMAINES ?

La sophrologie peut vous accompagner dans de nombreuses situations :



GESTION DU STRESS



CONCENTRATION APPRENTISSAGES



AMÉLIORATION DU SOMMEIL



ACCOMPAGNEMENT GROSSESSE & PÉRINATALITÉ



CONFIANCE EN SOI



PRÉPARATION MENTALE SPORT



PRÉPARATION UN ÉVÈNEMENT



ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL



GESTION DES ÉMOTIONS



CHANGEMENTS DE VIE (examens, deuil, transition, etc.)

CONSEILS POUR PRATIQUER

- ♥ Trouvez un endroit calme et agréable.
- ♥ Pratiquez régulièrement, même quelques minutes par jour.
- ♥ Respirez profondément et naturellement.
- ♥ Écoutez votre corps et respectez votre rythme.
- ♥ Soyez bienveillant avec vous-même.



EN RÉSUMÉ

- ✓ La sophrologie est une méthode douce et positive.
- ✓ Elle utilise des outils simples et efficaces.
- ✓ Elle renforce vos ressources et votre équilibre.
- ✓ Elle vous aide à mieux vivre votre quotidien.
- ✓ Elle est accessible à tous et adaptable à chaque besoin.

« Quand l'harmonie s'installe en soi, la vie devient plus légère et plus belle. »



QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

La sophrologie est une pratique qui aide les enfants à mieux se connaître, à se sentir bien dans leur corps et dans leur tête, et à développer leurs ressources positives.

LA SOPHROLOGIE pour les enfants

Une méthode douce pour grandir en confiance et en sérénité

Elle combine des exercices de respiration, de mouvements doux et de relaxation pour les aider à gérer leurs émotions, améliorer leur concentration et vivre sereinement leur quotidien.

LES BIENFAITS POUR LES ENFANTS

- Apprend à gérer ses émotions et son stress
- Améliore la concentration et la mémorisation
- Développe la confiance en soi et l'estime de soi
- Favorise un meilleur sommeil
- Aide à se détendre et à relâcher les tensions
- Renforce la joie de vivre et la créativité



LES PRINCIPES



ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SOI

Apprendre à écouter son corps, ses sensations et ses émotions.



RESPIRER EN CONSCIENCE

Le souffle est un super pouvoir qui aide à se calmer et à retrouver son énergie.



VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

Être attentif à ce que l'on vit ici et maintenant, sans se laisser emporter par ses pensées.



DÉVELOPPER SES RESSOURCES

Activer tout ce qui est positif en soi : calme, courage, joie, imagination, confiance...



ÊTRE POSITIF ET BIENVEILLANT

Avoir une attitude bienveillante envers soi-même et les autres.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

1

ACCUEIL



Un temps pour se poser, se dire bonjour et se recentrer.

2

RELAXATION DYNAMIQUE



Des mouvements doux et des exercices de respiration pour se détendre et se libérer.

3

SOPHRONISATION



Un temps de relaxation profonde guidée par la voix ou l'imaginaire.

4

INTÉGRATION



Un moment pour ancrer les ressentis positifs et intégrer les bienfaits.

5

ÉCHANGE



Un temps pour partager, exprimer ses ressentis et repartir avec le sourire.



Une séance dure en moyenne 30 à 45 minutes.

LES OUTILS DE LA SOPHROLOGIE



La respiration : le souffle magique pour se calmer ou se dynamiser.



La relaxation : relâcher son corps et apaiser son mental.



Les mouvements doux : réveiller le corps en douceur et libérer les tensions.



L'imaginaire positif : voyages, histoires et images ressources.



Les ressentis corporels : repérer les sensations agréables et désagréables.

DANS QUELLES SITUATIONS ?

La sophrologie peut aider les enfants à :

- Gérer le stress et l'anxiété (école, examens, compétitions...)
- Mieux dormir et avoir un sommeil réparateur
- Développer la confiance en soi
- Mieux se concentrer et être attentif
- Apaiser les colères et les émotions difficiles
- Préparer un événement important (spectacle, exposé...)
- Se détendre et lâcher prise



EXEMPLES D'EXERCICES LUDIQUES



LA RESPIRATION DU BALLON

Inspirer doucement par le nez, gonfler le ballon dans le ventre et expirer lentement pour le dégonfler.



LE SOLEIL ÉNERGIE

Lever les bras en inspirant, les redescendre en expirant, pour se sentir plein d'énergie.



LE VOYAGE IMAGINAIRE

Fermer les yeux et s'imaginer dans un lieu ressource où l'on se sent bien.



LE CALME INTÉRIEUR

Se concentrer sur sa respiration pour retrouver le calme et la sérénité à l'intérieur.



LA BULLE DE PROTECTION

Imaginer une bulle de lumière qui nous entoure et nous protège.

CONSEILS POUR LES PARENTS

- Pratiquez avec votre enfant et montrez l'exemple.
- Installez un rituel de quelques minutes chaque jour.
- Créez un espace calme et rassurant à la maison.
- Encouragez votre enfant sans jugement.
- Valorisez ses progrès et ses ressentis.
- Soyez patient : chaque enfant avance à son rythme.

La sophrologie est un cadeau que vous offrez à votre enfant pour toute la vie.



"Aider l'enfant à se connecter à ses ressources intérieures, c'est l'accompagner vers un avenir plus serein et épanoui."

