



*Apprendre à se détendre*

*Développer ses propres ressources au bien-être*

La sophrologie :

Étymologiquement « Sos / phren / logos » signifie « L'étude de la conscience humaine en harmonie ».

La sophrologie, fondée par le Docteur Caycedo en 1960, est une technique de relaxation qui permet de développer ses propres ressources, de mieux gérer le stress, les émotions, préserver sa santé et mieux vivre avec les autres.

Que vous cherchiez à résoudre certaines problématiques de votre vie privée ou professionnelle, ou tout simplement accéder à un mieux-être, la sophrologie offre de nombreux bénéfices.

Les bénéfices de la sophrologie :

La sophrologie agit sur le stress, les troubles émotionnels, du comportement et les douleurs chroniques.

La sophrologie :

- ▶ Développe un état plus serein, un esprit positif
- ▶ Améliore le sommeil
- ▶ Augmente la confiance en soi
- ▶ Facilite la prise de décision
- ▶ Augmente les capacités de concentration
- ▶ Améliore la mémoire, la créativité
- ▶ Régule les émotions
- ▶ Optimise les fonctions métaboliques (respiration, système cardiovasculaire, digestion...)
- ▶ Améliore la relation aux autres
- ▶ Permet une meilleure appréhension des changements

La sophrologie est particulièrement indiquée pour :

- ▶ Les états de stress
- ▶ Les troubles anxieux
- ▶ Les troubles du comportement
- ▶ Le manque de confiance en soi
- ▶ Les troubles du sommeil
- ▶ Les douleurs chroniques
- ▶ Les phobies
- ▶ La timidité

Elle optimise également :

- ▶ La préparation aux examens
- ▶ Les performances sportives
- ▶ La capacité d'apprentissage

Bien sûr, sa pratique peut viser un objectif préventif.

Je vous accueille au 20 place Freppel en centre-ville d'Angers.

En quelques séances vous apprendrez à vous détendre et à pratiquer des techniques simples et dans votre vie quotidienne.

Une pratique régulière vous permettra d'augmenter la perception des effets bénéfiques et de les rendre durables.