

La sophrologie c'est quoi ?

Créée en 1960 par un neuropsychiatre, la **sophrologie s'inspire du yoga, de l'hypnose et du Zen.**

Cet ensemble de techniques orientales et occidentales permet d'acquérir une **meilleure connaissance de soi** et d'affronter les défis du quotidien **avec sérénité.**

Elle peut être utilisée comme **technique thérapeutique** ou vécue comme une **philosophie de vie.**

La sophrologie pour qui ?

Pour **les femmes, les hommes et les enfants.**

La sophrologie est **accessible à tous**, ses exercices sont **simples et faciles** à exécuter.

La sophrologie **s'adapte aux besoins** et aux contraintes de tous les âges.



La sophrologie pour quoi ?

La sophrologie est un outil formidable pour **découvrir ses propres ressources, s'épanouir** et améliorer sa **qualité de vie...**



Permettre à **un sportif** d'être **plus performant.**

Diminuer l'anxiété, garder son calme, avoir un sommeil réparateur.

Combattre certaines addictions, les troubles du comportement alimentaire.

Apprendre à **gérer son stress** et ses émotions.

Retrouver **un état de bien-être...**



Accompagner une femme avant et après **son accouchement.**

Se détendre **avant une intervention médicale.**

Préparer un examen, un concours, un entretien d'embauche, un rendez-vous important.

Trouver des solutions pratiques et efficaces **dans toutes les situations stressantes** de la vie quotidienne.

Apprendre à **un artiste** à gérer son trac, prendre la parole en public, développer sa créativité.

Donner à **un enfant** les moyens de rester concentré, d'être plus attentif, et d'améliorer sa mémoire.



**Une méthode
pour vivre en harmonie et développer la connaissance de soi.**