



**DISPENSARE DE SOINS NATURELS
DU PROVINOIS**

SOPHROLOGIE

**LA SOPHROLOGIE EST UN PROCESSUS D'ÉVOLUTION
BASÉ SUR QUATRE PRINCIPES :**

Le positif : dynamiser le positif en soi.

- avoir un nouveau regard sur soi
- vivre le moment présent

La réalité : lâcher le mental.

- développer ses sensations et ses perceptions pour découvrir réellement qui l'on est
- prendre conscience de sa propre image corporelle et de son contenu (affectif, émotionnel, social, etc...)

L'objectivité : vivre sa propre expérience, chacun a sa propre vérité.

- sortir du jugement pour soi-même et pour autrui
- être soi-même, ne pas se comparer

L'adaptabilité : respecter les différences de chacun.

- s'adapter et respecter l'autre, ne pas chercher à l'influencer
- accepter le changement de ce qui se passe en soi

C'est une méthode qui permet d'évoluer vers un mieux-être. Les différents exercices pratiques qui nourrissent cette méthode douce et naturelle sont adaptés en fonction de l'objectif de la personne, de ses besoins et à son rythme.

Le sophrologue n'est pas un médecin. C'est un thérapeute à l'écoute, qui s'adapte aux situations et qui apporte des exercices pratiques afin de se sentir mieux dans la vie par rapport à l'objectif souhaité. La sophrologie ne se substitue pas à un traitement médical. C'est un accompagnement complémentaire.

**LA SOPHROLOGIE EST UN ACCOMPAGNEMENT COMPLÉMENTAIRE.
EN AUCUN CAS ELLE SE SUBSTITUE À UN SUIVI OU UN TRAITEMENT MÉDICAL.**



**DISPENSARE DE SOINS NATURELS
DU PROVINOIS**

**UNE SCIENCE DE LA CONSCIENCE HUMAINE
CRÉÉE PAR LE PROFESSEUR ALFONSO CAYCEDO EN 1960**
Docteur en médecine et chirurgie, spécialisé en neuro-psychiatrie

SOPHROLOGIE

L'étude de la conscience et des valeurs de l'existence

SOS

Equilibre
Harmonie

PHREN

Conscience
Esprit

LOGOS

Science
Etude

**Une science
Un art
Une philosophie**

Prendre du temps pour soi et se poser
Développer la bienveillance envers soi-même et les autres
Etre à l'écoute de soi-même en utilisant ses cinq sens
Faire du mieux que l'on peut



DISPENSARE DE SOINS NATURELS DU PROVINOIS

MÉTHODE PSYCHOCORPORELLE

en individuel adapté à la personne, pour qu'elle avance à son propre rythme

- différents exercices basés sur la respiration et le relâchement corporel
- la sophrologie est un apprentissage : répétition des exercices => progression vers un mieux-être
- apprendre à mieux se connaître et à évaluer ses propres limites
- prendre conscience de ses capacités
- découvrir comment on fonctionne pour agir d'une manière différente pour se sentir mieux dans son quotidien
- apprendre à se poser, prendre le temps de récupérer
- être dans l'instant présent et apprendre à mettre de la conscience dans sa vie : être présent dans ce que l'on fait et ce que l'on ressent

LES CHAMPS D'APPLICATION SONT VARIÉS

- dans le cadre d'un régime alimentaire : apprendre à manger en pleine conscience
- apprendre à retrouver des sensations et des émotions positives dans son quotidien

Parfois certains événements de la vie ou des situations inconfortables de l'existence peuvent faire douter sur les capacités à se sentir mieux dans son quotidien. Les incertitudes s'installent, les malaises sont de plus en plus présents... et tout se brouille.

- se préparer à un événement : mariage, examen médical, épreuve sportive, entretien d'embauche, etc...
- retrouver un meilleur sommeil
- retrouver l'estime de soi
- développer la confiance en soi
- apprendre à s'affirmer
- apprendre à gérer ses émotions et prendre du recul
- accompagnement pour la gestion de la douleur

AGIT SUR

- la capacité pulmonaire
- favorise la détente des muscles
- développe la respiration cellulaire => meilleure concentration, diminution du stress, augmentation des défenses de l'organisme par la création d'anti-corps

CONTRE-INDICATIONS

- états psychotiques délirants
- psychopathie
- hystérie (en groupe)
- tendance à l'état second

La sophrologie est une méthode pour reprendre contact avec ce tout ce qui nous anime au plus profond de nous en développant toutes les capacités que nous avons déjà en nous.

APPRENDRE À SE FAIRE CONFIANCE

Véronique LEPAGE, sophrologue & énergéticienne