

En sophrologie « la vivance » active le positif pour que le négatif se libère et emmène à la relaxation.

Le sophrologue vous accompagne lors des séances dans l'acceptation de soi, le lâcher prise tout en respectant votre rythme.

Le sophrologue est également tenu à la confidentialité selon le code déontologie.

# *Sophrologie et Relaxation*

**Céline CAILLOT**

06 82 62 59 03



Je suis certifiée de l'académie de sophrologue de "Sophrolia" Sylvie Renoulet à Colmar.

Le terme sophrologie signifie l'étude de l'équilibre, de l'harmonie de l'esprit et de la conscience.

La sophrologie s'inspire du yoga, de la contemplation et du zen.

Elle a été créée dans les années 60 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

La sophrologie peut se pratiquer en séances individuelles et collectives.

C'est un ensemble de techniques thérapeutiques simples et facile à exécuter dans la vie quotidienne lors de situations difficiles à gérer.

Ce sont des exercices de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive.

C'est un outil pour découvrir ses propres ressources, améliorer sa qualité de vie, être plus performant...

La sophrologie permet de travailler :

- La réduction de l'anxiété et des réactions émotionnelles négatives

- Une meilleure gestion des situations stressantes

- Une meilleure confiance et estime de soi

- L'acceptation de son image corporelle

- La diminution des tensions corporelles et la gestion de la douleur...

- Une amélioration de la qualité du sommeil

- Un accompagnement dans les étapes de deuil (décès, séparation, traumatisme physique, perte d'emploi...).

La répétition de ces réactions négatives conscientes ou inconscientes déséquilibre le système émotionnel.

La sophrologie permet :

- le principe d'action positive en valorisant le positif mais ne nie pas le négatif, c'est aussi le principe de réalité objective.

- d'équilibrer, d'harmoniser, d'intégrer son schéma corporel, de s'écouter en observant ses sensations, ses ressentis et de percevoir en mettant tous ses sens en éveil.