

PETIT FOCUS SUR LA SOPHROLOGIE

La sophrologie c'est quoi ?

La sophrologie s'adresse à tout le monde, c'est une philosophie de vie qui permet d'harmoniser le corps et l'esprit. C'est un état d'esprit accessible à tous.

La sophrologie propose plusieurs méthodes, et cette diversité permet d'adapter les outils aux personnes.

La sophrologie est particulièrement recommandée dans les cas suivants :

- Besoin de réguler un stress chronique
- Préparation à un événement comme un tournoi sportif, une grossesse, une transition de vie, une prise de parole en public, une opération...
- Libération de troubles du sommeil, troubles alimentaires, phobies...

Comment se déroule une séance de sophrologie?

La séance dure une heure.

Elle comprend un temps d'échange, des techniques respiratoires permettant de se détendre, puis des outils plus spécifiques adaptés au motif de la consultation. Un bilan clôture la séance et fait le point sur le ressenti du patient.

Comment sa fonctionne ?

Sans hésiter, il s'agit des techniques respiratoires. Si on ne sait pas bien respirer, il est très difficile d'arriver à se détendre!

Mon conseil pour celles et ceux qui hésite à se lancer ?

On a beau lire des ouvrages, on ne saura jamais si ça nous convient tant qu'on ne l'a pas testée !

Des séances de sophrologie collective pourront correspondre aux personnes qui cherchent simplement à mieux gérer un stress chronique. En cas de problème spécifique, une prise en charge individuelle sera plus efficace, afin de composer un programme sur mesure.

Je vous propose de me contacter par mail contact@etreenvie.com afin d'échanger sur les questions éventuelles, ou pour vous inscrire à ma newsletters.

Je suis également disponible sur fb [@sophroetvous38](https://www.facebook.com/sophroetvous38) et sur messenger.

Enfin par téléphone au 07 83 20 90 39

A bientôt sur le chemin de votre vie.

Eve cottaz

www.etreenvie.com