

LA SOPHROLOGIE

C'est quoi ?

C'est un ensemble de techniques basées sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation positive. Elles permettent d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Pour quoi ?

- Pour prendre conscience de ses capacités et valeurs, les renforcer, les dynamiser
- Pour améliorer le sommeil
- Pour apprendre à gérer le stress, comprendre son fonctionnement et diminuer la plupart des effets corporels et psychiques qui y sont associés
- Pour apprivoiser ses émotions
- Pour avoir une meilleure compréhension du fonctionnement de la douleur, apprendre à la gérer, la soulager
- Pour diminuer anxiété, angoisses, peurs diverses
- Pour retrouver le calme, la paix intérieure, rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit

Et bien d'autres bienfaits encore...