



LA SOPHROLOGIE

C'est quoi ?

Cette approche, créée dans les années 60 par le Dr Alfonso Caycedo, vise à atteindre une forme d'équilibre personnel entre le corps, l'âme et l'esprit. Pour cela, elle utilise différentes techniques de respiration, des exercices, la visualisation et la relaxation. Elle apporte une profonde détente, permet de renouer avec ses sensations corporelles et de développer une capacité de perception accrue. A noter qu'il existe deux grands cou-

rants en sophrologie: le courant initial caycédien et le courant biodynamique, une branche séparée qui utilise aussi l'autohypnose.

A quoi ça sert ?

La sophrologie repose sur l'idée que la plupart des réponses à nos problèmes et à notre mal-être reposent en nous et non hors de nous. Vous avez tendance à voir tout en noir et à faire facilement une montagne d'un petit problème. La sophrologie enseigne à poser un regard différent sur les choses et à prendre conscience de sa manière de fonctionner. Elle permet ainsi

d'apprendre à mieux se connaître et de retrouver un équilibre et une meilleure gestion du stress. Cette approche s'adresse à tous, même aux plus jeunes enfants.

Comment pratiquer ?

Il est possible de suivre des séances individuelles accompagnées par un praticien en sophrologie: idéal pour faire face à une difficulté personnelle spécifique.

Il existe aussi de nombreux cours en groupe à travers toute la Suisse romande, cours d'initiation ou focalisés sur un thème particulier (grossesse, amélioration des capacités de concentration ou gestion du stress des examens pour les jeunes, cours pour les sportifs ou les personnes qui souffrent d'une forme de dépendance en complément à leur thérapie).

**Je suis
équilibrée et ça
se voit**

NOS ADRESSES

www.sophro.ch

Académie suisse de sophrologie selon la méthode Caycedo

Le site indique de nombreux cours et stages pour tous dans toute la Suisse romande.

www.sophrologie-romandie-suisse.com

Le site d'Annie Van Praet, master spécialiste en sophrologie caycédienne à Préverenges (VD) -
Tél. 076 349 10 28