



LA SOPHROLOGIE

C'EST QUOI ?



LA SOPHROLOGIE

est un terme créé dans les années 60 par le professeur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre, pour désigner une méthode scientifique qu'il a conçue pour l'étude de la conscience et pour maîtriser l'équilibre corps-esprit, avec des procédés vivantiels qui lui sont propres.

IL DÉFINIT LA SOPHROLOGIE AINSI

“SCIENCE DE LA CONSCIENCE ET
DES VALEURS DE L'EXISTENCE”.

LA SOPHROLOGIE VA CHERCHER DANS LE PRÉSENT CE QUI NOUS PERMET D'AVANCER.

Elle nous invite à vivre le moment présent à travers des exercices qui proposent une rencontre avec le corps, c'est à dire l'accueil des sensations « **ici et maintenant** » sans jugement, a priori ou analyse.

Guidée par la voix du sophrologue, elle est fondée sur une méthodologie précise basée sur la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive régie par une éthique rigoureuse.

Tout comme la méditation, elle donne une grande importance à l'observation des sensations, perceptions, pensées et sentiments. Cette observation nous permet de développer notre conscience et ainsi de nous libérer de nos préjugés, peurs, croyances et habitudes.

Ces techniques et méthodes permettent de mieux se connaître et vivre en cohérence avec ses valeurs profondes, afin de pouvoir s'adapter au mieux aux expériences de la vie, en toute autonomie.

UNE VÉRITABLE DÉMARCHE POUR DEVENIR ACTEUR DE SA VIE !

EN UNE PHRASE ?

LA SOPHROLOGIE CONSISTE À VIVRE LA VIE QUI EST EN SOI, À L'ACTIVER POUR DÉVELOPPER SES PROPRES COMPÉTENCES ET CAPACITÉS, SES PROPRES VALEURS ET SON PROPRE POTENTIEL, AFIN D'ÊTRE DAVANTAGE SOI-MÊME ET DE SE REDÉPLOYER POUR EXISTER ET VIVRE POSITIVEMENT.

www.stephanie-troyard.fr

Cabinet sur Marseille & déplacements

contact@stephanie-troyard.fr

06 62 43 84 72