



SOPHROLOGIE

Animatrice : Marie RICHARD

À VASARELY, salle VIOLET

Deux groupes organisés :

1. Mardi de 9h à 10h30
2. Mardi de 10h30 à 12h

Attention : **uniquement 3 séances par mois (2 en février)**

Nombre de participants : 18 + Marie

Pré-requis : ouvert à tous

1. PRESENTATION

La sophrologie est une démarche personnelle vers un mieux-être

La pratique régulière de la relaxation sophrologique procure :

- Une détente physique
- Une aide pour canaliser le stress
- Une meilleure concentration

2. DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Lors d'une séance, chaque participant se tient debout, assis ou dans toute autre position de son choix. Chaque séance se déroule comme suit :



- **Baisse de la vigilance**

Elle amène la détente et abaisse le niveau de vigilance. Elle comprend l'induction (qui amène le calme intérieur) ainsi que le parcours mental du corps. Elle associe la respiration. Cette étape va permettre d'entrer pleinement dans le processus de positivation et de visualisation.

- **Relaxation en mouvement**

En s'appuyant sur sa respiration, des mouvements faciles à faire, en vigilance abaissée (c'est un peu « comme au bord du sommeil »), permettent :

- D'une part de partir à la découverte de sensations personnelles et -
- D'autre part de se concentrer pour aller vers une détente profonde physique et mentale. L'une agissant sur l'autre et réciproquement

- **Relaxation avec sollicitation de l'imaginaire**

Après plusieurs mois de pratique, nous pouvons solliciter notre imaginaire. Nous fréquenterons une nouvelle manière de voir les choses (un fruit, un objet neutre, notre propre corps, un paysage...). Ce nouveau rapport à « l'objet de contemplation » nous aidera à élargir nos capacités.

- **Relaxation en position allongée (ou assise)**

Elle permet de ressentir pleinement la détente profonde.

