



Sophrologie

La relaxation simple et naturelle



Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode de développement personnel dont les éléments essentiels sont la relaxation dynamique, la respiration calme et posée, la visualisation positive.

Par la répétition de certains exercices, la sophrologie permet d'atteindre et de maintenir un état de calme et de sérénité durable, voire constant, mais aussi de prendre conscience de ses propres ressources et de les renforcer.

Cette discipline prend en compte la personne dans sa globalité, dans sa dimension corporelle et mentale. Elle va permettre de faire le lien entre le corps et l'esprit pour amener bien-être et relaxation.

La pratique de la sophrologie permet de se détendre de façon simple et naturelle grâce à des exercices de respiration, de relâchement musculaire et de visualisation.

En pratique :

La sophrologie peut être pratiquée par tout le monde, peu importe l'âge ou la condition physique et peut s'exercer partout, sans matériel ni accessoires ou ambiance particulière, seul un environnement agréable est recommandé. Elle va permettre une détente progressive du corps et de l'esprit, une meilleure connaissance et gestion des émotions.

Les séances se déroulent dans une position confortable, de préférence les yeux fermés pour se laisser guider par la voix de l'animateur. Elles peuvent s'exercer en individuel ou en groupe, en présentiel ou à distance.

Comment se déroule une séance ?

Après avoir reçu un bref descriptif du déroulement de la séance par le/la sophrologue, chaque participant va s'installer confortablement dans la position choisie. La pratique consiste ensuite à se concentrer sur soi et sur sa respiration pour amener progressivement une détente du corps et de l'esprit, grâce à quelques exercices de contraction ou relâchement. Par le biais de différentes techniques, comme par exemple des exercices de visualisation d'un objet ou d'un moment agréable, l'attention va se tourner vers des émotions, des sensations positives.

Ces expériences positives répétées vont permettre d'ancrer les émotions positives dans notre conscience et d'appréhender les événements plus sereinement.

Quels sont les bienfaits de la sophrologie ?

La sophrologie permet :

- De prendre du recul ;
- De se recentrer sur soi, se détendre ;
- D'apprendre à se connaître, mieux gérer ses émotions, son stress ;
- D'adopter une attitude plus sereine face à l'avenir, face aux difficultés ;
- De se sentir en harmonie, d'avoir confiance en soi et en ses ressources ;
- De potentialiser ses capacités ;
- D'envisager la vie avec optimisme.



L'ASTF vous propose de participer à des séances de sophrologie en français.

Si la sophrologie vous intéresse, ou si vous souhaitez plus d'information, **n'hésitez pas à nous contacter.**

sophrologie@astf.lu