

Harmonie - Positivité - Respiration - Liberté - Sérénité

Ces mots vous inspirent?

Venez voir du côté de la sophrologie.



A la croisée de l'hypnose, du yoga et de la méditation, la sophrologie est une technique d'apprentissage permettant de développer une harmonie entre le corps et l'esprit. A partir d'un travail autour de la respiration, de mouvements, de nos sensations, de techniques de visualisation ; nous pouvons travailler sur la manière dont nous évoluons dans notre monde, développer nos capacités et nos ressources sociales, affectives et professionnelles.

Dans le cadre des séances de groupe de la Maison Pour Tous, les objectifs en sophrologie abordent les différents champs préventifs d'application. Ainsi, nous abordons la capacité à se détendre, la gestion des émotions ; des techniques autour de la confiance en soi et l'affirmation de soi ; les troubles du sommeil, un rapport positif au corps. Les objectifs sont définis en fonction des demandes des participants.

Plus qu'une technique, la sophrologie est une philosophie de vie au service d'une conscience positive et d'un bien être au quotidien.

Plus d'information : <http://www.nellyetcheverry-sophrologie.fr>

Quelques retours des participants :

« Il y a des exercices qu'on utilise à la maison ou dans le quotidien. Moi par exemple j'avais des douleurs dans le dos et au moment de me mettre au lit. J'avais des difficultés à m'endormir ... Et bien j'ai appris avec la sophrologie à créer une séquence, un rituel ou plutôt une mise en condition qui m'amène progressivement à l'endormissement »





«J'ai le mot paix qui vient. La paix intérieure, moins de stress. J'ai appris à écouter les autres et à regarder un peu plus autour de moi. C'est une ouverture »

« C'est un moment avec soi. Un moment de bonheur, on coupe et on a conscience de soi. C'est un nouveau souffle, je re-vie, mon souffle a repris. J'ai appris à profiter du moment. Même si j'ai des problèmes ça me bouffe pas la vie. C'est aussi un bon moment de partage »

« La sophro est venue au moment où je changeai de vie. Ca amène une ouverture d'esprit. Ca fait mieux passer l'hiver. J'ai l'impression de profiter de chaque moment de la vie. C'est une bonne énergie.

Séance audio maison pour tous :

+ Autre séance en bas de la page : <https://www.nellyetcheverry-sophrologie.fr/une-s%C3%A9ance/>