

*À qui
s'adresse-t-elle ?*



- Elle est adaptée à tous les âges de la vie.
- Elle est indiquée :
 - en cas de **trouble du sommeil, d'anxiété, d'état dépressif.**
 - pour apprendre à **gérer son stress, ses émotions.**
- Elle permet de :
 - **surmonter une crise, un divorce, un deuil.**
 - **préparer un examen, une épreuve.**
- Elle aide chacun :
 - à mieux **utiliser ses potentiels,**
 - à **développer sérénité et mieux-être.**

*Annie
Sergent*

- **Sophrologue**
- **Psychothérapeute**
- **Psychomotricienne**

15 rue du Corps Franc Pommiès
82200 MOISSAC

06 12 29 37 48



*Respirer
Ressentir
Ralentir*



- Vous vous sentez **anxieux, déprimé** ?
Votre quotidien vous semble insurmontable ?

- Vous vous sentez **fatigué, surmené**,
vous dormez mal ?

- Vous avez du mal à gérer vos
émotions ?

- Vous manquez de **confiance en
vous** ?

- Vous souhaitez vous **préparer à un
examen**, une épreuve ?

- Vous souhaitez être accompagnée
pendant **vos grossesses** ?

- Votre enfant a des **difficultés
scolaires** ? Il a peur d'aller à l'école ?
Il est anxieux à chaque évaluation ?
Il a des difficultés relationnelles avec
ses pairs ?

Séances en groupe
ou en individuel

La sophrologie, qu'est-ce que c'est ?

- C'est une technique qui allie **mouvements, respiration et visualisation**. C'est une méthode de **relaxation dynamique**.

- C'est une pratique psycho-corporelle qui s'appuie sur la **détente physique et mentale**.

- Elle permet de **rechercher l'équilibre, la détente et la confiance en soi**.

- Elle permet le renforcement ou la conquête de **l'équilibre entre nos émotions, nos comportements**.

- Son but est :
 - **thérapeutique** (traiter un symptôme),
 - **prophylactique** (prévenir l'apparition d'un symptôme)
 - ou **didactique** (la connaissance de soi).

De quelle manière ?

- **Par des mouvements** : ils permettent de **se recentrer sur son corps**.

La pratique de la sophrologie s'appuie en tout premier lieu sur un **travail corporel**. Parce qu'il est préférable de se centrer sur son corps plutôt que sur des pensées parasites.

- **Par des exercices de respiration** : ils permettent d'apprendre à **respirer en conscience**.

La respiration permet de trouver **détente et apaisement**. Contrôler sa respiration permet d'abaisser son rythme respiratoire et cardiaque et de ramener le corps à une sensation de **calme intérieur**, ce qui va contrebalancer les effets néfastes du stress.

- **Par la visualisation** : elle met en œuvre les ressources de l'esprit, de l'imagination et de l'intuition pour **augmenter son mieux-être**.

La visualisation permet à chacun de **mobiliser ses propres capacités à imaginer, observer, et ressentir**, dans l'ici et maintenant, une situation passée, présente ou future, vécue ou à vivre.