

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode scientifique utilisée comme technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie.

Elle a été conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo et est inspirée de techniques occidentales comme orientales.

Le terme SOPHROLOGIE, inspiré du grec ancien^{*}, signifie étude de l'harmonisation de la conscience.

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation).

Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel.

La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

^{*} sôs : harmonieux; phren : l'esprit; logos : science

Vendredi 8 mars 2024



**N'oubliez pas
de vous inscrire
à l'un des 3 ateliers
et à préciser vos
attentes ...**

 *Journée Internationale
des Droits des Femmes*



Vendredi 8 mars

à la Maison Pour Tous Henri Rouart

3 ateliers sophrologie
à 14H, 15H et 16H*

**&
1 soirée sur le thème
de la sophrologie**
à 18H30*

avec

**Chantal Ardiot,
Dominique Dupont,
et Florence Le Quéré**



***Inscription obligatoire
avant le 25 février
sur le Portail des Caudaciens**