

La Sophrologie Existentielle

Qu'est-ce que la sophrologie existentielle ?

La sophrologie existentielle est une méthode globale, psychocorporelle, de découverte de l'Être en soi, par :

- ▶ L'expérience d'une variation d'état de sa propre conscience (de la veille à un niveau de conscience proche du sommeil),
- ▶ La pratique d'exercices corporels de relaxation dynamique (le souffle conscient, des mouvements corporels simples, des pauses intégratives),
- ▶ Le ressenti du temps présent : «ici et maintenant» en ayant la connaissance de son passé et en percevant ses capacités d'avenir. (ex. : Que ressentez-vous à la lecture de ces quelques lignes ?)
- ▶ L'évolution de l'expression de son propre langage (verbal, écrit et comportemental).
- ▶ Le renforcement du positif à travers l'accueil de tout ce qui peut s'éveiller en soi (sensations, perceptions, pensées...).

Les méthodes sophrologiques sont conçues pour permettre à chacun de prendre conscience de ses aptitudes et de renforcer son potentiel personnel (physique, psychique, intellectuel, imaginaire et affectif). Elle accompagne un processus individuel d'éveil de la conscience de soi et de son corps (lien esprit-corps). Elle accompagne votre développement existentiel en ce monde.

La relation entre le sophrologue et vous, est également au centre de l'accompagnement sophrologique. Lorsque l'alliance est authentique, elle renforce votre élan sophrologique.

Je la considère comme étant une approche neutre, riche de découvertes, d'enseignements, de créativité, de liens et d'énergies.

Pour qui ?

De l'enfant au sénior (à partir de 5 ans).

Champs d'application ?

Ils sont vastes car ils concernent la globalité de soi et d'être en ce monde. À mon sens, à partir du moment où vous ressentez le désir de vous connaître, de dépasser un moment complexe dans votre vie (quel qu'en soit la nature), les approches sophrologique et l'accompagnement spécifique du sophrologue peuvent y vous accompagner.

Comment ?

La sophrologie se pratique debout ou assis, en chaussette ou pieds nus. Avant et après les pratiques, il y a un temps d'échange et de partage. Le sophrologue est soumis au secret professionnel. En groupe, il est soumis également au devoir de discrétion.

- Consultation individuelle.
- Collectivement : en cabinet ou sous la forme de sophro-balade (forêt, mer)
- Ateliers ludique : individuel (en cabinet) ou collectif (en institution), autour du jeu et des arts.

Tarifs

- Séance individuelle adulte (45 minutes à 1h) : 50 euros / collective adulte (1h à 1h15) : 12 euros / séance
- Séance individuelle ludique (45minutes à 1h) : 40 euros / collective ludique (1h) : 60 euros / groupe.
- Sophro-balade (de 1h30 à 2h) : 20 euros / séance entreprise, collectivité : me consulter pour devis.

Important

La sophrologie ne remplace pas un traitement prescrit, n'établit pas de diagnostic, ne remplace pas une prise en charge médicale dont vous auriez besoin.