



# SOPHROLOGIE



**Derrière le corps douloureux se cache un corps plaisir**

La sophrologie, avec ses mouvements simples, ses respirations douces, ses visualisations positives et l'appel à nos 5 sens vient **reconnecter le corps et l'esprit** dans la douceur et la bienveillance.

La sophrologie est une méthode de **relaxation dynamique** qui a pour objectif de sortir d'une vision négative de ce que nous vivons pour découvrir en nous de nouvelles ressources en renforçant le positif. Cette pratique psychocorporelle s'appuie essentiellement sur la **détente physique**, obtenue grâce à des exercices de respiration, et la visualisation d'images apaisantes. La sophrologie permet aux personnes de trouver un **chemin d'autonomie** dans leur bien-être grâce à la simplicité des exercices proposés qui peuvent être reproduits à la maison.

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont agir sur l'articulation entre le corps et 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.

Le terme SOPHROLOGIE, inspiré du grec ancien, signifie étude de l'harmonisation de la conscience : **sôs** : harmonieux **phren** : l'esprit **logos** : science

Créé par Alfonso Caycedo, les inspirations de la sophrologie sont multiples et son fondateur a puisé dans des techniques qui existaient déjà dans les années 60 (Schultz, Jacobson, Vittoz). Il a étudié les techniques ancestrales du zen et du yoga. Il a fait de la sophrologie une synthèse de tous ces courants pour adapter sa méthode à l'homme occidental. Le travail de Caycedo est très imprégné de la phénoménologie d'Husserl qui permet d'observer les ressentis et ainsi de prendre conscience que « nous n'avons pas seulement un corps mais que nous sommes notre corps ».

**Lieu** : 2 Ter Rue La Tour d'Auvergne à Nantes

**Ateliers** : 10 séances, le jeudi de 14h à 15h30

**Intervenant** : Catherine BEAUVERT

**2 Ter Rue La Tour d'Auvergne  
44200 NANTES**

**09.84.29.17.73  
06.61.06.84.33**

**@fabriquecreativedesante**

**lafabriquedesante@gmail.com**