

## QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE...

Une discipline issue du monde médical. Le terme « Sophrologie » vient du grec :

"SOS" : tranquille,

"PHREN" : conscience,

"LOGOS" : études et se traduit comme étant "L'étude de la conscience".

Fondée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso CAYCEDO, issue de la rencontre incroyable de techniques orientales (Yoga, bouddhisme et Zen) et des pensées occidentales (positivisme, phénoménologie, existentialisme)



## La sophrologie des outils très puissant...

La sophrologie regroupe des techniques simples de relaxation et d'intériorisation. Elle associe un travail de tension et de relâchement musculaire à des exercices respiratoires et à des visualisations mentales basées sur le principe de la pensée positive.

---

*« Elle permet à chacun de retrouver et d'activer ses propres ressources d'équilibre et de mieux être. »*

---



*Respiration, Sérénité,  
Méditation pleine conscience, Positivité, « Re »  
naissance de soi, Communion avec la vie ...*



## Sophrologue Humaniste ...

Il est important de comprendre la démarche sophrologue humaniste offrir à chacun d'entre nous l'accès à notre conscience. Et c'est avec toute cette conscience éclairée que nous pouvons réveiller ou renforcer nos capacités internes personnelles ce qui permet d'acquérir une meilleure connaissance de Soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité en améliorant ainsi l'existence de ceux qui la pratiquent.