**COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?**

S'il s'agit de votre première consultation, le thérapeute prendra connaissance de ce que vous attendez de lui et vous posera une série de questions pour mieux vous connaître.

Une séance dure en moyenne une heure. En fonction de l’objectif fixé, le patient suit les suggestions du thérapeute qui le guide durant tout le déroulement de la séance.

Au départ, il est recommandé d'effectuer une séance par semaine avec possibilité ensuite d'espacer. Une dizaine de séances permettent déjà de constater un résultat intéressant qui s'améliorera encore si le sujet continue chez lui les techniques apprises.

Voici ce que peuvent vous apportez ces séances :

- Être bien dans son corps et bien dans sa tête

- Prendre confiance en soi

- Développer toutes les potentialités physiques, mentales, intellectuelles, « mémoires et intuitions »

- Mieux contrôler son corps et son esprit

- Vivre intensément le présent

- Pouvoir mieux affronter le futur

- Développer la communication avec autrui et l'environnement

Tels sont les bienfaits que peut vous apporter une pratique régulière de la sophrologie.

Tony HOCDÉ

Sophrothérapeute

La petite grange AZÉ

06 85 15 77 78

Tony.hocde@free.fr

tpc53200.e-monsite.com

Ne pas jeter sur la voie publique

**LA SOPHRO-RELAXATION**

 **LA SOPHROLOGIE**



**LA SOPHROTHÉRAPIE**

**LA SOPHRO-ANALYSE**

**LA SOPHRO**

*Sophr(o) :* Du grec sôs, harmonieux et phrên, esprit. C'est en 1960 que le neuropsychiatre A. Caycedo a créé le mot "sophrologie" désignant l'étude des effets psychosomatiques produits par diverses techniques qui tendent à créer des états particuliers de conscience.

*La sophro-relaxation :* Ensemble de techniques visant à détendre son corps et son esprit afin d’être plus serein et vivre « l’ici et maintenant » le plus intensément possible.

*La sophrologie :* S’appuyant sur une relaxation profonde, elle permet d’améliorer sa concentration, sa mémoire, son appareil sensoriel, de se découvrir soi-même au travers de la relaxation dynamique, de mobiliser ses ressources positives au quotidien ou pour préparer un évènement important.

*La sophrothérapie/sophro-analyse :* Ensemble de techniques à visée thérapeutique vous permettant d’aider à résoudre des problèmes de santé physiques, émotionnels, mentaux ainsi que les problèmes relationnels et toutes autres difficultés qui reviennent dans votre vie de manière cyclique.

Ces thérapies représentent un voyage au travers de votre histoire pour retrouver les causes originelles et vous en libérer afin de retrouver l’harmonie dans votre conscience.

Le dénominateur commun de toutes ces pratiques est l’écoute corporelle. Une importance capitale est attribuée aux ressentis, aux réactions corporelles…

**POURQUOI FAIRE DE LA SOPHROLOGIE ?**

***À titre thérapeutique***

Elle aide à résoudre (de manière préventive et/ou curative) un certain nombre de maladies :

- Troubles digestifs : gastrites, colites, ulcères, obésité, diarrhée, constipation, manque d'appétit, spasmes, ballonnement, anorexie, boulimie…

- Système respiratoire : Allergies, asthme, sinusites, bronchite…

- Cardiovasculaires : hypertension, palpitations, angine de poitrine, tachycardies, syndrome de Reynaud...

- Cutanés : eczéma, urticaire, psoriasis, zona…

- Génitaux : troubles des règles, spasmes...

- Sexuels : impuissance, frigidité, vaginisme…

- Psychiques : anxiété, angoisse, idées obsédantes, dépression, phobies...

- Addiction : alcool, tabac, drogues, sexe, nourriture, travail…

- Douleurs diverses (musculaires, céphalées, migraines, mal de dos), sommeil…

- Les traumatismes psychologiques : deuil, agression, accident…

***À titre pédagogique***

Préparation :

- À la maternité

- Aux compétitions sportives

- Aux examens, cours, interventions chirurgicales…

- Préparation au deuil...

***À titre personnel***

- Pour lutter contre le stress

- Pour se programmer positivement

- Améliorer la confiance en soi, l’affirmation de soi…

- Améliorer la mémoire, vigilance, concentration, attention...Ou tout simplement pour amener à mieux se connaître soi-même.

**COMMENT AGÎT LA SOPHROLOGIE ?**

Deux éléments sont importants :

- Obtenir une modification d'état de conscience,

- Utiliser l'imagerie mentale.

Les changements d'état de conscience peuvent être obtenus par des techniques nées :

- En orient : yoga, zen, etc

- En occident : relaxation, training autogène, hypnose etc

La sophrologie fait la synthèse de toutes ces techniques et les adapte à l'homme moderne qui souhaite efficacité et rapidité.

Par cette pratique on obtient l'état sophro-luminal de la conscience, sorte de relaxation qui va permettre d'agir :

- Sur le fonctionnement physiologique du corps,

- Sur le fonctionnement mental de l'esprit.

Lorsque l'état sophro-luminal est obtenu, le sujet met en place des images mentales.

Cela permet une action sur les couches profondes de l'esprit et une régularisation du cerveau du conscient et de l'inconscient.