

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie, science de la "conscience harmonieuse", a pour but l'harmonisation du corps et de l'esprit en faisant appel à ses propres ressources.

La sophrologie a été créée en 1960 par le Docteur neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

L'étymologie du terme sophrologie vient du grec ancien :

- sos = harmonie, équilibre
- phren = conscience, esprit
- logos = étude, science, discours

Les méthodes proposées permettent à chacun de développer et renforcer ses capacités de bien-être, d'épanouissement personnel, d'adaptation à son environnement qu'il soit personnel ou professionnel et de prendre conscience de ses ressources.

La sophrologie aborde la personne dans sa globalité, elle fait appel à la respiration, la détente, l'écoute du corps, la gestion des émotions et la visualisation positive.

La sophrologie vise ainsi, à travers une pratique quotidienne, la paix et l'harmonie de l'être. La sophrologie est apolitique et laïque, elle n'est liée à aucun courant idéologique ou religieux et respecte les croyances et les opinions de chacun.

La sophrologie ne se substitue en aucun cas à un traitement ou avis médical.

Contre-indications

- Psychotiques chroniques
- Troubles psychiatriques graves
- Phases délirantes

