



Centre Socio-Culturel

CSC EMILE ROMANET

04 76 72 80 14

Sophrologie

**ANIMATRICE : Nicole CLEMENT
(sophrologue)**

**Le samedi de 9h30 à 10h30
et de 10h45 à 11h45**

Public concerné : **Adultes + 16 ans**

OBJECTIF

Séances de relaxation (assis ou debout) + restitution verbale en fin de séance.

La sophrologie est une discipline spécifique, du domaine des sciences humaines. Elle utilise une méthodologie originale et un ensemble de techniques destinées à mobiliser de façon positive, les capacités et ressources qui existent en tout être humain, visant ainsi à renforcer les structures saines de la personne.

La sophrologie, c'est « l'éducation de soi-même » pour nous permettre de prendre notre vie en main, de cesser de subir les agressions multiples du monde moderne, en apprenant à utiliser des techniques simples et efficaces pour progresser vers l'équilibre psychique et émotionnel.

Son apprentissage est simple et nécessite ni matériel, ni tenue particulière.

Techniques utilisées : exercices de respiration, de relaxation, de visualisation.

Champ d'application :

- gestion du stress, de l'anxiété, des émotions,
- accompagnement durant la maladie,
- trouble du sommeil, diminution de fatigue,
- difficultés relationnelles,
- aide au sevrage (tabac, alcool...)