

La sophrologie c'est quoi ?

La sophrologie est une **méthode** créée par Mr Caycedo, neuropsychiatre en 1960.

Le mot « sophrologie » vient du grec :

« Sos » : Harmonie/« Phren » : Conscience/ « Logos » : Science
= science de la conscience en harmonie

Cette méthode se pratique grâce à des **techniques simples et concrètes, accessibles à tous**, en utilisant :

- la respiration,
- la relaxation,
- des mouvements corporels doux,
- des visualisations.

Les différentes techniques peuvent être utilisées dès que l'on en ressent le besoin. Le pratiquant devient peu à peu **autonome**.

Elle permet :

-de **changer son regard sur soi et sur les autres** en mobilisant ses ressources, en pensant de manière plus positive et en prenant du recul sur les situations.

-**d'apprendre à s'écouter** pour un mieux-être au quotidien.



Contact :

Marie ROLLAND

☎06.72.85.75.24

💻 www.sophro-marie.jimdo.com

Déroulement d'une séance :

-en individuel sur RDV :

DUREE: 45min.

TARIF: 40euros/séance

35euros/séance (étudiants et demandeurs d'emploi)

-en groupe (3 à 10 pers.)

DUREE: 1h

TARIF: 100euros/10séances !

Une séance d'essai possible.

Lieu : Béarn (64)

LA SOPHROLOGIE POUR PRÉPARER SES EXAMENS

(BAC, concours, oraux et autres épreuves...)



Pour mettre toute les chances de réussite de son côté !


Marie ROLLAND,
Sophrologue.

La pratique de la sophrologie permet de:

Apprendre à mieux gérer le stress pour limiter ses effets physiologiques et garder suffisamment de ressources pour rester performant.

Grâce à la sophrologie, vous apprenez à vous détendre rapidement, à posséder des outils simples qui vont pouvoir être réutilisés au domicile ou au moment des examens et vous libérez de vos tensions musculaires (épaules, dos, ventre...).



Savoir récupérer (faire des pauses efficaces). Entre les révisions de dernière minute, le doute sur ses performances et la pression de son entourage, nous pouvons avoir du mal à récupérer et la fatigue s'accumule.

La sophrologie permet de gérer ces effets en gagnant quelques heures de sommeil et en apprenant à lâcher prise sur ce qui a été fait pour se concentrer et se motiver sur ce qui reste à faire.

Améliorer la qualité de son sommeil. Pour être efficace, l'apprentissage ne doit pas saturer le cerveau. Non seulement la mémorisation à long terme nécessite également de faire des pauses, mais notre cerveau a également besoin de repos.

La sophrologie apporte des techniques qui facilitent le sommeil et permettent d'optimiser son temps de récupération.

Développer sa concentration et améliorer sa mémoire.

Des techniques simples de sophrologie permettent d'apprendre à canaliser son attention et se recentrer sur une tâche. Le processus de mémorisation bénéficie de toutes les ressources pour fonctionner.



Renforcer la confiance en soi, en sa capacité à réussir l'épreuve. La motivation est également un facteur important de l'apprentissage.

La sophrologie permet de se projeter en situation positive pour se placer dans les conditions de réussite optimale. Elle apporte des techniques de motivation propres à maintenir son envie de réussir et surtout la confiance dans ses capacités à y parvenir.



Bon à savoir :

La pratique de la sophrologie ne se substitue pas à un suivi thérapeutique ou à un traitement médical. Elle est un accompagnement complémentaire.