

## 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](http://www.sophro-marie.jimdo.com)

## Déroulement d'une séance :

L'accompagnement peut être proposé :

**-en groupe**(entre 3 à 10 pers.)

**PACK 5 SEANCES : 50 euros / personne**  
Séances d'une heure chacune.

**-en individuel.**

**DUREE : 45minutes.**

**TARIF : 40euros/séance**

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

Accompagnement personnalisé à ses besoins.

Nombre de séances à adapter à chacun.

**LIEU :** Béarn (64)

## LA SOPHROLOGIE et le PERMIS DE CONDUIRE



**Pour être à 100% de ses capacités le jour de l'épreuve !**

  
*Marie ROLLAND,*  
*Sophrologue.*

## La pratique de la sophrologie permet de :



- ✓ **Gérer le stress avant et pendant l'épreuve** 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 moment de l'examen.

Le candidat arrive beaucoup plus serein devant l'examineur. Il reste maître de ses émotions et donc de son comportement lors de l'épreuve !

- ✓ **Renforcer la confiance en soi**, en sa capacité à réussir l'épreuve.

La sophrologie propose d'anticiper votre réussite pour se placer dans les conditions optimales. La sophrologie vous permet de mobiliser l'ensemble de vos ressources personnelles quel que soit le contexte.

- ✓ **Mobiliser sa concentration et ses capacités.**

Des techniques simples de sophrologie permettent d'apprendre à canaliser son attention pour ne pas se faire déstabiliser par la situation ou l'examineur.



## Programme PACK 5séances, Sophrologie en groupe :

Séance 1 : Découverte de la sophrologie. Apprentissage de techniques de relaxation.

Séance 2 : Image ressource pour retrouver le calme et la sérénité.

Séance 3 : Renforcement de sa capacité de concentration.

Séance 4 : Renforcement des capacités nécessaires pour réussir. Développement de la confiance en soi.

Séance 5 : Visualisation de sa réussite.

Le nombre de séance ainsi que le programme proposé peut être modifié et adapté aux besoins et demandes du groupe.

### 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.