

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

Membre FEPS et SSP

Déroulement d'une séance :

-en individuel à domicile :

Séances adultes :

DUREE: 45 min.

TARIF: 40 euros/séance

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

Séances enfants:

DUREE: 45 min.

TARIF: 30euros/séance

-en groupe (3 à 10 pers.) :

DUREE: 1h

TARIF : 10 euros/séance

Une séance d'essai possible.

Lieu : Béarn (64)

SOPHROLOGIE et SOMMEIL



« Retrouver un sommeil réparateur pour une amélioration de la qualité de vie! »

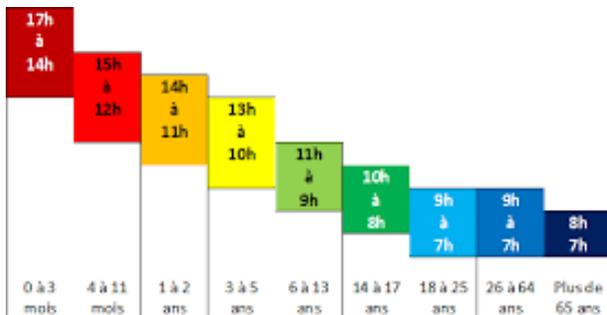


*Marie ROLLAND,
Sophrologue.*

Le sommeil :

Le sommeil est un état physiologique caractérisé par un ralentissement des fonctions vitales, une réduction de l'interaction sensorielle et motrice avec l'environnement et une posture stéréotypée.

Notre besoin en sommeil évolue avec l'âge et se différencie d'une personne à l'autre.



Un bon sommeil est essentiel pour maintenir une vie saine et son équilibre physiologique, physique et psychique.

Un sommeil perturbé peut avoir des conséquences sur sa santé (favorisant l'apparition de maladies cardiovasculaires, hypertension artérielle, diabète, prises de poids, infections virales, dépressions, maux de tête), sa vie quotidienne (concentration, mémoire, somnolences, risque accident...) et ses rapports sociaux (humeur, caractère...).

Les troubles du sommeil et la sophrologie:



La pratique de la sophrologie peut être utile dans le cas :

-d'insomnies liées à l'anxiété, aux changements ou qu'elles soient d'origine psychosomatiques.

-d'apnées du sommeil, c'est-à-dire des interruptions répétées de la respiration (sup 10s.) au moins 5 fois par heure.

-de bruxisme : grincement des dents lors du sommeil.

-du syndrome des jambes sans repos : sensation désagréable dans les jambes avec un besoin de bouger lors du repos.

-de narcolepsie : somnolence (jusqu'à 10minutes) en journée lors d'activités, plusieurs fois par jour et perturbation du sommeil nocturne.

L'apport de la pratique de la sophrologie :

-Retrouver un sommeil de qualité
La sophrologie permet d'apprendre à évacuer ses tensions et canaliser ses pensées. Elle agit sur la gestion de son stress et ses émotions en installant un état de calme et de sérénité au quotidien. Ainsi la durée d'endormissement, le nombre ou la durée des réveils diminuent.

-Retrouver une bonne relation à son sommeil. La sophrologie va permettre d'accroître sa confiance en sa capacité de dormir.

-Favoriser le dynamisme de sa journée et sa vigilance.

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

