FICHE THÉRAPIE

SOPHROLOGIE

THÉRAPIE INDIVIDUELLE & COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Erwan Tréguer

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui vise à **développer l'harmonie en favorisant les sensations, émotions et pensées positives**. Elle combine des techniques de relaxation et de concentration pour aider à mieux gérer le stress, renforcer la confiance en soi et améliorer le bien-être général.

Les bienfaits

La sophrologie est une pratique douce qui aide à **retrouver équilibre et sérénité au quotidien**.

Elle permet notamment de :

- se détendre profondément et lâcher prise
- améliorer la qualité du sommeil
- renforcer la concentration
- développer la confiance en soi
- mieux gérer la douleur
- retrouver une harmonie intérieure
- améliorer les relations avec les autres
- se reconnecter à son environnement

Les techniques

- **La respiration :** respiration consciente, retrouver une respiration plus profonde, abdominale, qui favorise l'oxygénation et la détente.
- **Des mouvement simples**, guidés, avec des intentions comme lâcher-prise, évacuer les tensions, se concentrer, accueillir le bien-être
- **La relaxation et la visualisation positive**, en position assise ou allongée

- Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- Durée : 60 min
- Adapté aux enfants, ados et adultes : oui
- Pris en charge par certaines assurances complémentaires affiliées ASCA