

L'atelier « Sophrologie » est un programme pour les groupes ou en individuel qui consiste à développer le positif par le biais d'exercices respiratoires et de mouvements dynamiques.

Présentation / buts de l'atelier :

Thérapie psycho corporelle

- Relâchement du corps et apaisement mental (récupération de son physique et de son mental)
- Apprendre à identifier ses émotions et à les accueillir pour les apaiser
- Gérer son stress
- Développer les pensées positives, les potentiels-
- Vivre l'état sophroliminal pour travailler sur un état de conscience modifiée avec des visualisations et des affirmations positives pour l'estime de soi et la confiance.
- Se donner de la bienveillance, sans se juger.

Technique(s) utilisée(s) :

- Exercices respiratoires (respiration abdominale, alternée, profonde)
- Relaxation dynamique
- Sophro-acceptation progressive: Relaxation (tram de shulz), Hypnose ericksonienne (état de conscience modifié), Méthode Vittoz, Visualisations créatives (Yoga)

Indications / contre-indications

Cet atelier est accessible pour :

- Personnes anxieuses, oppressées, tendance à la rumination,
- Personnes qui ont du mal à gérer leurs émotions, mauvaise estime d'elle même, manque de confiance.
- Personnes qui sont en conflits intérieurs.

- Cet atelier ne convient pas aux:
 - Problèmes neurologiques, la schizophrénie et la psychose.
 - Personne sous substances (alcool, drogues) ou avec un traitement lourd trop sédatif.