

Prendre RDV

Si vous êtes intéressé ou si vous souhaitez plus d'informations, parlez-en avec votre référent au Pélican.



04 79 62 56 24



241 chemin des
moulins
73 000 CHAMBERY



contact@le-pelican.org



www.le-pelican.org

“

Se libérer des
tensions physiques
et psychologiques

”



SOPHROLOGIE

l'équilibre entre
les émotions, les pensées
et le corps





ÉQUILIBRE ÉMOTIONS, PHYSIQUE, MENTAL

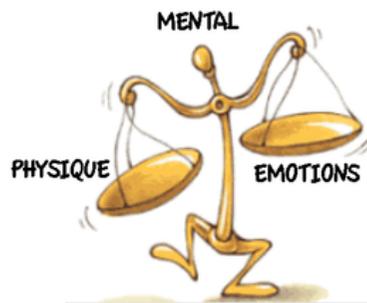
LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une méthode **psychocorporelle**, qui allie le corps et l'esprit.

C'est un outil qui vise **l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps.**

LE PUBLIC

Toutes personnes, adolescents, adultes... souhaitant être acteur de sa qualité de vie.



LES OBJECTIFS DE LA SOPHROLOGIE

- Pour vivre un temps pour soi, une pause temporelle pour aller vers un mieux-être...
- Pour se libérer des tensions physiques (tensions musculaires, maux de ventre, oppression dans la poitrine...)
- Pour se délivrer des tensions psychologiques (stress, angoisse, phobies, pulsions...)
- Pour favoriser le sommeil, l'énergie, la confiance en soi...
- Pour se préparer à un évènement : entretien d'embauche, permis de conduire, examens, préparation à l'accouchement...

LA MÉTHODE

C'est une technique verbale, non tactile.

Elle utilise 3 procédés :

- La respiration, la relaxation
- La contraction et la détente musculaire
- La visualisation

Elle s'appuie sur des exercices dynamiques avec des mouvements doux associés.

Ceux-ci amènent la détente.

Elle utilise aussi des exercices statiques permettant une visualisation pour travailler sur le mental.

C'est une technique verbale non tactile qui ne substitue pas aux autres suivis médicaux et psychologiques.

