

SOPHROLOGIE



Les séances ont lieu à la maison des associations

46 ter rue Ste Catherine 45000 Orleans

Le **VENDREDI** matin de 10h30 à 12h

TARIF ANNUEL 115 €

Calendrier SOPHROLOGIE 2025 / 2026

1 ^{er} Groupe	2 ^{ème} Groupe
03 et 17 octobre	10 octobre
14 et 28 novembre	07 et 21 novembre
12 décembre	05 et 19 décembre
09 et 23 janvier	16 et 30 janvier
06 février	13 février
06 et 20 mars	13 et 27 mars
Un groupe Séances supplémentaires	Inscription à l'unité sur demande
	10 avril
	22 mai
	12 juin

A quoi sert la Sophrologie ?

C'est une **méthode psychocorporelle** dont l'**efficacité est reconnue dans de multiples domaines** :

- **L'accompagnement du quotidien** tel que la gestion des émotions (stress, angoisse), les difficultés d'apprentissage, de motivation, les troubles du sommeil, les changements personnels ou professionnels...
- **La préparation mentale** à des évènements spécifiques : examens, entretiens, concours, compétitions,
- **Opérations médicales et chirurgicales**, parler en public, naissance d'un enfant,
- **Les comportements pathologiques** tels que les phobies, les addictions, les troubles alimentaires, ...
- **Les traitements médicaux** tels que la dépression, les maladies neurologiques, les acouphènes, le cancer...
- Mettre de **l'harmonie** et de **l'équilibre** dans votre vie personnelle, professionnelle
- S'adapter au **changement** lié à une nouvelle situation (travail, santé, famille, deuil, ...)
- Reprendre **confiance en soi**
- Apprendre à se **relaxer** et prendre **un temps de récupération pour soi**.

[Voir page suivante](#)



Qu'est-ce que la Sophrologie ?

La Sophrologie permet à l'aide de techniques simples, comme la **respiration**, la **visualisation**, l'intégration du **positif dans le corps et l'esprit**, et des **mouvements** adaptés aux besoins de chacun de **changer de regard en positivant toute chose afin d'aborder plus sereinement le monde qui nous entoure**.

La plupart des exercices sont faciles à reproduire dans le quotidien, à la maison, sur le lieu de travail, à l'école, dans les transports, pendant un examen. La sophrologie s'adresse à tous et à tous les âges.

A une époque où le **stress gagne toute la vie psycho-affective et professionnelle** de l'individu, la Sophrologie permet **d'apprendre à faire des pauses, se ressourcer rapidement, prendre du recul face aux événements négatifs, positiver**.

Ces différents éléments permettent **d'améliorer le quotidien** et de mettre en place une **prévention efficace vis-à-vis des pathologies liées au stress**.

La pratique régulière de la sophrologie Caycédienne favorise le développement de la perception positive du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs personnelles. Cette découverte permet, peu à peu, une transformation positive envers soi-même et envers les autres.