

# 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 2026/ 2027

| 1 <sup>er</sup> Groupe                   | 2ème Groupe                              |
|--|--|
| 02 et 16 octobre 2026                    | 9 octobre 2026                           |
| 13 et 27 novembre                        | 06 et 20 novembre                        |
| 11 décembre                              | 04 et 18 décembre                        |
| 08 et 22 janvier 2027                    | 15 et 29 janvier 2027                    |
| 05 et 19 février                         | 12 février                               |
| 19mars                                   | 12et 26 mars                             |
| <b>Un groupe Séances supplémentaires</b> | <b>Inscription à l'unité sur demande</b> |
|  | 2 et 30 avril                            |
|  | 14 mai                                   |

### 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.