

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 ^{er} Groupe	2ème Groupe
02 et 16 octobre 2026	9 octobre 2026
12 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
	Inscription complémentaire
	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 Caycédiennne 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.