

Sophrologie

"La sophrologie est une méthode psychocorporelle utilisée comme technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie. Elle a été conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo et est inspirée de techniques occidentales comme orientales. Le terme SOPHROLOGIE, inspiré du grec ancien*, signifie étude de l'harmonisation de la conscience.

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité." Chambre Syndicale de la Sophrologie au 12 12 2022

[Qu'est-ce que la sophrologie ? par la Chambre Syndicale de la Sophrologie](#)

[Les vidéo de la Chambre Syndicale de la Sophrologie](#)

You serez intéressé

Sophrologie expliquée avec les neurosciences avec Eric Théron <https://youtu.be/MtYjsxtAw48>

Sophrologie et Handicap <https://youtu.be/mbPnUkGuKgA>

Au travers d'un atelier de sophrologie, comment réussir un entretien d'embauche.
<https://youtu.be/V9UP8-mWwAc>

Pour aller plus loin

[Stanislas Dehaene : neurologie et psychologie cognitive](#) : Le code de la conscience, conférence TED xMarseille

[GPB, Comprendre, Sécurité, Affection, Échange, Audiovisuel](#)

From:

<https://stevenson-base.org/v3/> - **La Plateforme Développement du Groupe PB -TEST**



Permanent link:

<https://stevenson-base.org/v3/connaissance/comprendrepage/sophrologie>

Last update: **2023/01/27 08:47**