La Sophrologie

Crée à Madrid, en 1960**, par le docteur Alfonso Caycédo**, neuropsychiatre colombien d'origine basque espagnole, **véritable synthèse des techniques orientales de méditation, de yoga et de relaxation** occidentale, la sophrologie cherche à développer la conscience de façon à **harmoniser le corps et l'esprit** en chassant peurs, angoisses et tensions. C'est une thérapie douce, parallèle, une vraie méthode de bien-être.

Description d'une séance

Assis ou allongé, en solo ou en groupe, on apprend à **se détendre physiquement** par un jeu de **respirations et de visualisations** de chaque partie du corps, au son de la voix du sophrologue. Il n'y a aucun contact physique. Une fois détendu, le praticien nous fait accéder aux régions supérieures de la **conscience par des exercices de visualisation et de concentration.**

La sophrologie s'adapte à tout âge pour :

-gestion du **stress**
-insomnies
-préparation aux **examens**
-préparation sportive
-préparation à l'accouchement
-préparation aux opérations chirurgicales
-douleurs chroniques
-troubles du **comportement alimentaire**
-phobies, crises d'angoisse
-gestion de la douleur
-traitement des **addictions** (alcool, tabac...)

SOPHROLOGUE

Charo Hermelin

Membre du Syndicat des Sophrologues Professionnels

& Bien-Être Relaxation

SÉANCES INDIVIDUELLES
SÉANCES DE GROUPE

Port. : 06 28 22 74 23

hermelin.sophro@live.fr