

Testés pour vous LES ANTI-STRESS

AU MILIEU DE TOUTES
CES MÉTHODES
ANTI-STRESS PLUS
ORIGINALES LES UNES
QUE LES AUTRES, ON A
PARFOIS TENDANCE À Y
PERDRE SON LATIN!
C'EST POURQUOI NOUS
AVONS DÉCIDÉ D'EN
TESTER QUELQUES-
UNES. MAINTENANT
NOUS SOMMES ZEN!

PAR CHRISTELLE MOSCA

LA SOPHROLOGIE OU L'ÉQUILIBRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Vous ne savez pas quelle méthode de relaxation choisir et vous ne comprenez pas trop la différence entre toutes ces techniques? Essayez donc la sophrologie! Synthèse des pratiques orientales de méditation, de yoga et de relaxation occidentale, la sophrologie vise à équilibrer le corps et l'esprit.

Comment ça marche?

En groupe ou individuellement, accompagnée d'un praticien, vous avez le choix entre deux types d'« exercices »: dynamiques ou statiques. Les premiers consistent à effectuer des mouvements comparables à ceux du yoga ou du stretching; en maîtrisant sa respiration. Quant aux seconds, ils s'apparentent davantage à une séance chez un hypnotiseur (ancêtre du sophrologue). Allongé sur un divan, vous vous laissez bercer par les « douces » paroles du praticien qui s'évertuent à vous plonger dans un état de demi-sommeil. Le but principal: éveiller vos cinq sens à travers votre imaginaire, via la « visualisation ».

Pour qui?

Elle se pratique dans trois secteurs différents: le médical (pour soulager la souffrance des malades), le privé

(en individuel ou en groupe selon les soucis invoqués) et l'entreprise (pour évacuer le stress). Mais cette discipline est aussi très prisée du milieu sportif. En effet, elle aide les athlètes à optimiser leurs performances en venant à bout de leurs « craintes » diverses.

**Contact: Catherine Aliota,
Institut de formation à la sophrologie.**

Tél. : 01.43.38.43.90

www.sophrologie-formation.fr



pour vivre autrement

