



Ne pas jeter sur la voie publique - Mars 2025.

La sophrologie



Rue L. Caty 136 - 7331 Baudour



www.epicura.be



078 / 150 170

Suivez-nous !



EpiCURA
mon hôpital

Éditeur responsable : François Burthin - Rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

EpiCURA
mon hôpital

Vous souhaitez renforcer vos capacités, vos attitudes et vos valeurs positives ? Apprendre à gérer votre stress et vos émotions négatives ?

La sophrologie peut vous y aider. Il s'agit d'une discipline scientifique qui se fonde sur l'observation et l'étude de la conscience, de la perception corporelle et de la relation corps-esprit qui influent fortement sur notre manière de vivre.

La sophrologie est une discipline scientifique qui se fonde sur l'observation et l'étude de la conscience, de la perception corporelle et de la relation corps-esprit qui influent fortement sur notre manière de vivre.

Ses champs d'intervention sont divers tels que **médical, pédagogique** (préparation aux examens par exemple), **sportif** (meilleure performance physique et mentale), **socio-prophylactique** (protection du stress).

La sophrologie offre une rencontre avec soi-même – une rencontre du corps et de l'esprit.

Les techniques utilisées sont entre autres des techniques :

- **De relaxation dynamique** (concentration, respiration contrôlée, détente musculaire pour l'apaisement des tensions physiques et mentales),
- **De visualisation** (pensées positives),
- ...

La pratique régulière de la sophrologie génère une alliance renforcée entre le corps, le cœur, et l'esprit – ces trois dimensions étant intrinsèquement liées et nécessaires pour préserver la Santé (mentale et physique). Elle permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi, elle vise un mieux-être corporel et mental (meilleure appréhension du stress, de l'anxiété, des émotions, gestion du sommeil et détente musculaire). Elle aide à améliorer la qualité de vie. Les huiles essentielles en olfaction peuvent également accompagner une séance de sophrologie, comme un outil supplémentaire de mieux-être.

La sophrologue dispose également d'un casque de réalité virtuelle et de lunettes de luminothérapie visant également à offrir un moment de bien-être.

La confiance en soi, l'estime de soi sera ré-activée, voire renforcée.

La plus-value de cette technique est l'autonomisation de l'apprenant – c'est-à-dire qu'il pourra reproduire les sessions en-dehors du cabinet du sophrologue jusqu'à composer lui-même ses propres sessions, devenir complètement autonome.

La sophrologie ne comporte pas de contre-indication et s'adresse à tout le monde.

