

EQUILIBRE

LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE



Bonjour ! 😊

Février est là, et avec lui, l'occasion de prendre un moment pour soi et de se recentrer sur ses besoins, ses objectifs ou ses résolutions...

L'hiver n'en finit plus ! Notre mental et notre corps réclament la lumière du soleil, plus de chaleur, des jours plus longs. On aimerait ranger les plaids, les pulls, les écharpes et les doudounes...

Pas de découragement ! La sophrologie est un excellent outil pour traverser cette saison en douceur.

Voici quelques techniques simples à intégrer dans votre quotidien :

RESPIRATION CONSCIENTE

Prenez quelques minutes chaque jour pour vous concentrer sur votre respiration. Inspirez profondément par le nez, retenez votre souffle quelques instants, puis expirez lentement par la bouche. Cela aide à apaiser l'esprit et à réduire le stress.

VISUALISATION POSITIVE

Imaginez un lieu qui vous apporte paix et réconfort. Fermez les yeux et plongez vous dans cette image, en ressentant les sensations agréables qui l'accompagnent. Concentrez vous sur ces ressentis positifs





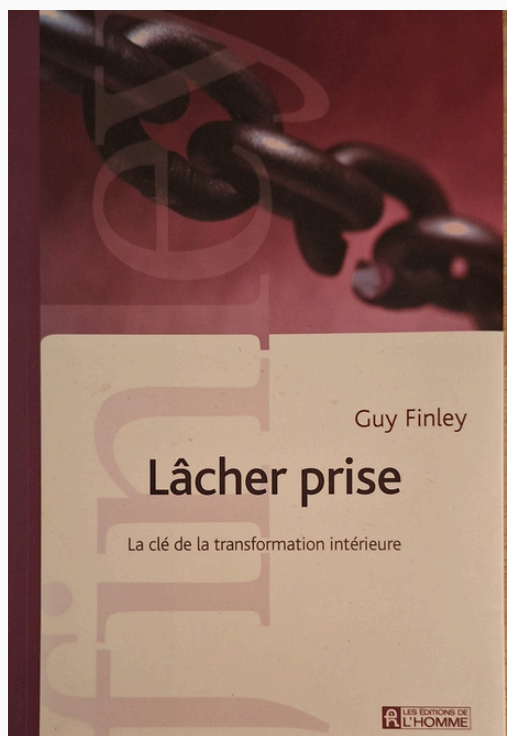
Le livre du moment :

Le principal message de Guy Finley dans **Lâcher prise** est que la souffrance humaine provient souvent de notre incapacité à accepter la réalité telle qu'elle est. Nous sommes constamment en quête de contrôle, de sécurité, et de confort, mais ces désirs engendrent des conflits internes. Ce livre nous invite à abandonner ces luttes intérieures et à adopter une approche plus détachée et fluide face aux événements de la vie.

Finley explique que l'attachement aux choses, et à nos propres idées crée une forme de dépendance qui nous empêche de connaître la paix intérieure. L'auteur nous encourage à cultiver une conscience plus profonde de nous-mêmes, à observer nos pensées sans jugement, et à libérer les émotions négatives comme la peur, la colère ou la culpabilité.

LACHER PRISE de Guy Finley

C'est un ouvrage qui explore l'art de se libérer des pensées, des émotions et des comportements qui nous empêchent de vivre pleinement. L'auteur propose une approche spirituelle et psychologique pour se détacher de nos attachements et de nos peurs, afin de parvenir à une vie plus sereine et épanouie.



En se basant sur des principes spirituels universels, l'ouvrage propose une série de pratiques et de réflexions pour nous aider à lâcher prise. Parmi ces pratiques, l'une des plus importantes est celle de la pleine conscience, qui nous permet de revenir dans le moment présent et de réduire nos préoccupations liées au passé ou à l'avenir. L'auteur souligne également l'importance de la transformation intérieure. En lâchant prise, nous faisons de la place pour la sagesse et la clarté, ce qui nous permet de vivre une vie plus authentique, en harmonie avec nos aspirations profondes.



L'astuce du mois :

1. Position de départ : Asseyez-vous confortablement, le dos droit, les pieds bien ancrés au sol. Vous pouvez également le pratiquer en position allongée si cela vous convient mieux.
2. Prise de conscience : Fermez les yeux et prenez un moment pour vous concentrer sur votre corps. Ressentez les points de contact avec le sol ou le support sur lequel vous êtes assis.
3. Respiration : Inspirez profondément par le nez en gonflant votre thorax comme un soufflet. Imaginez que votre poitrine se dilate, accueillant l'air frais. Maintenez cette inspiration pendant quelques instants.
4. Expiration : Puis, expirez lentement par la bouche, en relâchant toutes les tensions. Visualisez votre thorax qui se dégonfle, comme un soufflet qui se vide.



Le soufflet thoracique

Cet exercice simple et efficace permet de vous concentrer sur votre respiration haute. Une respiration ample favorisera l'étirement de vos côtes et régulera votre respiration, ce qui vous apportera réduction du stress et apaisement de l'esprit. Pendant l'exercice, sentez la place et le confort que vous donnez à votre système respiratoire. Inspirez du positif et évacuez le négatif en expirant.

5. Répétition : Répétez ce cycle de respiration **plusieurs fois**, en vous concentrant sur les sensations de votre corps. Laissez-vous aller à la détente à chaque expiration.

6. Ancrage : À la fin de l'exercice, prenez un moment pour ressentir les effets de cette respiration sur votre corps et votre esprit. Ouvrez doucement les yeux lorsque vous vous sentez prêt.





Témoignage :

" LES EXERCICES PRATIQUES PROPOSÉS PAR BERNARD ONT DÉJÀ ÉTÉ RAJOUTÉS À MON RITUEL DE RÉVEIL DU MATIN. LORSQU'IL EST NÉCESSAIRE DE SOUFFLER FORTEMENT DANS LES EXERCICES DE RELAXATION DYNAMIQUE, JE L'AI FAIT D'UNE MANIÈRE PLUS THÉÂTRALE À MON DOMICILE EN EXAGÉRANT AU DÉBUT. CE QUI M'A PERMIS D'OBTENIR UNE SENSATION PLUS PROFONDE DE DÉTENTE. QUELQUE SOIT LE MOMENT OÙ NOUS SOMMES DANS NOS VIES PERSONNELLES OU PROFESSIONNELLES, CES "OUTILS" SONT DES RITUELS QUI DEVRAIENT ÊTRE ENSEIGNÉS À NOS ENFANTS OU LORS DE FORMATIONS AU TRAVAIL EN PRÉVENTION AVANT MÊME QUE LE CORPS NOUS ENVOIE DES SIGNAUX DE DEMANDE D'ATTENTION. MERCI À VOUS. "

PARTICIPANTE À UN GROUPE RESSOURCES MIEUX ETRE & TRAVAIL 06/03/2024

N'oubliez pas de prendre soin de vous ! Accordez-vous des pauses régulières dans votre journée pour vous recentrer. Même quelques minutes de sophrologie peuvent faire une grande différence.

Dates à retenir :

- JEUDI 13 FEVRIER 2025 à 18h00

"Comprendre et découvrir la Sophrologie"
De la théorie à la pratique

Durée 2h ~ pour 6 personnes maximum / 35 € par personne
Atelier garanti à partir de 3 inscrits

- JEUDI 20 FEVRIER à 18h30

Séance collective "Lâcher prise"

Durée 1h ~ pour 6 personnes maximum / 19 € par personne
Séance garantie à partir de 3 inscrits



**Places limitées,
réservez dès maintenant
au 07 44 93 20 00**

