



## Beauté Santé

<http://www.fashions-addict.com/index.asp?ID=381&IDF=674>

28/02/2011 - Et si on essayait la sophrologie ?



Aujourd'hui nos sociétés avancent et progressent à un grand rythme mais il vient un moment où l'esprit et le corps nécessitent des pauses, des moments de répit. Pas toujours facile d'être au top. Vie professionnelle, vie familiale, vie sociale, les tensions sont quotidiennes et sont parfois vécues comme de vraies agressions. Il est impératif de se prendre en main et de s'occuper de soi. Nous vous avons déjà parlé des bienfaits des soins en institut ou des messages, voir des cures. Aujourd'hui nous vous proposons de découvrir la sophrologie. Une méthode psychocorporelle qui va vous permettre de vous relaxer. L'avantage c'est que cette technique peut être utilisée chez soi sans contraintes. Cette méthode est à pratiquer dans le cadre du développement personnel, de la gestion du stress, de la gestion de la douleur, pour l'amélioration des performances, le contrôle des dépendances ou pour retrouver le sommeil.

**La Sophrologie** est une méthode de bien-être créée en 1960 par **Alfonso Caycedo** médecin neuropsychiatre d'origine espagnole. La sophrologie s'inspire de l'hypnose et de la phénoménologie mais également de techniques orientales comme le yoga, le Zen, ou le tummo. Pour mieux connaître cette méthode nous nous sommes rendus à l'Institut de Formation à la Sophrologie pour rencontrer **Catherine Aliotta**, directrice de l'institut et fondatrice de l'Observatoire National de la Sophrologie.

Découvrez dans l'interview video ci-dessous les explications de Catherine Aliotta sur cette méthode.



Pour aller plus loin nous avons testé une séance de sophrologie que nous avons débuté debout avec des exercices de relaxation dynamique. Nous avons appris à mieux contrôler notre respiration pour obtenir un plus grand relâchement. Puis nous nous sommes allongés pour un moment de décontraction aux sons de la voix du sophrologue. Il est évident qu'il n'est pas simple de faire le vide en soi et de maîtriser sa respiration. Mais cette première approche à porter ses fruits avec un corps qui a réagi de façon positive et une vraie décontraction. Bien évidemment il faut plus d'une séance pour sentir une vraie transformation et un nouveau bien-être mais on sent très vite que cette méthode peut apporter beaucoup.

Cette technique est dispensé par des professionnels diplômés, elle n'est pas remboursé par la sécurité sociale mais certaines mutuelles peuvent participer. Renseignez-vous. Vous pouvez opter pour des séances individuelles ou des séances de groupes. Une méthode à découvrir ...

Par L.L

### INFOS PRATIQUES :

Les tarifs : Entre 50 et 80 € pour une séance individuelle et environ 14 € pour un cours de groupe

Institut de Formation à la Sophrologie

52 rue René Boulanger 75010 Paris M<sup>o</sup>République

Tél.: 01 43 38 43 90 - Fax 01 43 38 43 92

[www.sophrologie-formation.fr](http://www.sophrologie-formation.fr)