

LES APPLICATIONS

GERER SON STRESS

Nous proposons deux approches (complémentaires):

- **Une approche cognitive et comportementale:** identifier ses facteurs de stress, travailler sur ses émotions, apprendre à repérer les pensées et comportements automatiques et répétitifs.

- **Un travail de sophrologie et de relaxation :** utiliser un ensemble de techniques et de méthodes à médiation corporelle par la relaxation dynamique et la respiration, l'imagerie mentale et l'harmonie corps-esprit.

SE PREPARER A UN EXAMEN OU UNE ECHEANCE IMPORTANTE

Passer un examen est souvent synonyme de stress. Certaines personnes peuvent perdre tous leurs moyens. Des séances de sophrologie permettent de se préparer efficacement et d'optimiser ses chances de réussite.

SE PREPARER A L'ACCOUCHEMENT

La sophrologie vient en complément ou dans le cadre de la préparation à l'accouchement. C'est un rendez-vous existentiel entre la maman et l'enfant. Sous certaines conditions 8 séances peuvent être remboursées par la Sécurité Sociale.

La relaxation et la respiration, par un entraînement sophrologique et une forte implication de la future maman, permettront un accouchement et une fin de grossesse intensément vécus. C'est l'intentionnalité de la maman par un entraînement régulier qui fera la différence...!

Mettre une photo de femme enceinte

LE SPORT

C'est le Dr Abrezol en Suisse qui a commencé à appliquer la sophrologie au sport de haut niveau. Depuis le succès ne s'est jamais démenti.

De très nombreux sportifs utilisent la sophrologie en préparation mentale. Elle permet une amélioration de la concentration et de l'attention, une meilleure gestion du stress et de l'émotion liés à la compétition, une meilleure confiance en soi et une meilleure récupération mentale et physique.

C'est le mental qui fait la différence.

Nous intervenons auprès de sportifs de haut niveau (Golf, sports collectifs, Karaté, tir à l'arc) ou dans la formation des entraîneurs.

Nous proposons une approche globale de la préparation mentale. La dynamique des groupes, le leadership, l'imagerie mentale, les automatismes mentaux, les croyances limitantes, les valeurs et la motivation fournissent des outils de préparation efficaces.

Mettre une photo sportif

LA SOPHROLOGIE A L'ECOLE

Actuellement la sophrologie et la relaxation se développent dans les écoles et lycées. Les exigences de résultats, de réussite, l'esprit de compétition le défi quotidien de la performance - pour les élèves comme pour les enseignants - créent du stress. Pour les enseignants la tension est quasi permanente... La violence et l'agressivité sont en constante augmentation.

L'adolescence est une période clé du développement des capacités intellectuelles, émotionnelles et cognitives de l'enfant. Période paradoxale de pulsions, « poudrière d'émotions » où l'on demande à l'adolescent de bâtir son avenir et donc d'être concentré. La relaxation apporte des résultats rapides : calme, concentration, écoute, respect...pour les élèves et les enseignants.

LES AUTRES APPLICATIONS

On peut citer aussi la gestion des émotions, les phobies, la gestion du trac, la créativité, l'amélioration de la mémoire, le deuil, la boulimie ou l'anorexie, le traitement de la douleur (toujours en complément d'un traitement médical).

