

Déroulement type d'une séance ou d'un atelier :

Une séance se compose de quatre parties :

** Un temps d'échange*

** Une partie théorique pour les ateliers*

** Un temps d'exercices*

Relaxation dynamique, relaxation active et exercices de respiration.

Les exercices se déroulent debout, assis ou allongé pour les séances de sophrologie et de sophro-gym.

Les séances se déroulent allongées pour les séances de relaxation musicale.

** Un temps de relaxation*

Visualisation, musiques, contes

** Un temps de partage*

Discussion en fin de séance et exercices appris lors de la séance à faire à la maison

Les séances durent en moyenne entre trois quart d'heure et une heure.

Que me faut-il pour la séance ou l'atelier ?

Des vêtements confortables

Une paire de chaussettes

Un tapis de gym

Et une couverture pour les séances allongées.

A chacun sa façon de se relaxer : Séances collectives en semaine

Trois façons différentes de se relaxer et de se détendre :

* les séances de sophrologie classique

* les séances de relaxation musicale :
séances allongées en musique

* les séances de sophrogym :
basées sur les techniques de sophrologie, de relaxation active, de relaxation dynamique, de mouvements d'énergétique corporelle et de techniques issues de la musicothérapie active.

Les ateliers : un samedi par mois de 10 h à 12 h

Atelier Sophro-coaching

Gestion du stress au quotidien

Atelier Sophro-coaching vocal

Travailler ma voix autrement

Ateliers et séances collectives animés par
Dominique BRESCIANI, sophrologue,
musicothérapeute et chanteuse,
diplômée de la CEPS et du CIM

Sophrologie Relaxation



Association Chant et Sophrologie

Séances collectives
Ateliers de sophro-coaching et
de sophro-coaching vocal

06 85 82 74 30

chant.sophro@yahoo.fr

La sophrologie

L'origine du terme sophrologie se comprend en remontant historiquement à la Grèce Antique et notamment aux dialogues du philosophe Platon qui utilisa le mot « sôphrosynè » signifiant : paix spirituelle, tempérance, repos.

Le docteur Alfonso Caycedo (médecin neuro-psychiatre) a créé le mot sophrologie à partir de mots grecs :

SOS : harmonie, paix, sérénité

PHREN : esprit, conscience, cerveau

LOGOS : science, discours, étude

La sophrologie propose un ensemble de techniques destinées à mobiliser et à dynamiser de façon positive les capacités et les ressources qui existent en nous.

Elle est très largement utilisée dans le domaine clinique et thérapeutique.

Elle présente aujourd'hui un caractère social, préventif et pédagogique qui s'adresse à chacun, de la préparation à la naissance jusqu'à l'accompagnement en fin de vie.

Une pratique régulière

La pratique régulière de la sophrologie permet d'apprendre à se connaître (ma personne, mon corps, mon comportement) afin de mieux s'adapter au monde dans lequel nous vivons.

La pratique régulière de la sophrologie propose également de mieux « se prendre en charge » pour sa propre santé.

La recherche d'un meilleur équilibre, tant interne (sa propre biologie), qu'externes (facteurs de l'environnement) est un atout pour rester en bonne santé mais aussi pour prévenir la maladie.

Les exercices pratiqués permettent une meilleure écoute du corps par la redécouverte graduelle des sensations corporelles.

L'utilisation de la respiration ainsi que les exercices de concentration favorisent la détente et l'équilibre corps-esprit.

La régularité de la pratique permet d'optimiser les effets attendus.

C'est pourquoi, je donne à la fin de chaque séance, un programme d'exercices à réaliser à la maison entre deux séances.

Des effets positifs

La sophrologie propose une hygiène de vie, mentale et physique.

Elle permet d'être moins réceptif aux stress et aux agressions quotidiennes morales et physiques.

Apprendre à se détendre dans toutes les situations, pratiquer des exercices simples pour se décharger, se recentrer et se recharger ou simplement se détendre.

En développant une meilleure perception de ses propres besoins physiologiques et psychiques, des effets positifs sont constatés :

- ↳ Qualité du sommeil
- ↳ Besoins alimentaires plus juste
- ↳ Meilleure gestion du stress
- ↳ Utilisation du mouvement et de la récupération

