

<https://www.pole-sophrologie-acouphenes.fr/sophrologie.html>

Sophrologie

- Utile - Glossaire - S -

Date de mise en ligne : jeudi 30 janvier 2014

Copyright © Le Pôle Sophrologie et Acouphènes - Tous droits réservés

La sophrologie est une méthode d'accompagnement psychocorporelle structurante et complète, ayant une action positive sur les plans physique, mental et émotionnel. Créée en 1960, par le médecin neuropsychiatre Alfonso Caycedo, elle s'appuie sur la respiration, des exercices de Relaxation Dynamique (sensations du corps) et l'imagerie mentale positive.

La sophrologie trouve ses champs d'action dans la gestion du stress et de l'anxiété, l'amélioration de la concentration, la douleur, la préparation mentale (examens, accouchement, compétitions...), accompagnement des traitements médicaux, addictions.

La sophrologie donne l'autonomie à la personne qui devient acteur de sa vie.