

Inspiré du grec ancien, la sophrologie signifie étude de l'harmonisation de la conscience. C'est une technique de relaxation basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. Elle est souvent utilisée pour combattre le stress, mais ce n'est pas sa seule indication. Cette technique de relaxation plonge en effet le sujet dans un état de semi-conscience qui lui permet alors de se concentrer sur un besoin bien spécifique.

La sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont aussi bien agir sur le corps que sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel.

La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Les objectifs QVT

- Gérer le stress
- Renforcer la cohésion
- Retrouver concentration et motivation
- Gérer ses émotions
- Prévenir les RPS (Risques Psychosociaux)

Comment ?

- Assis ou allongé
- En groupe de 15 personnes
- Durée : 1h

