

LA SOPRHOLOGIE UN CHEMINEMENT

En quoi la sophrologie peut-elle vous aider

En quoi la sophrologie peut-elle vous aider. En pratiquant la sophrologie vous allez vous offrir des temps de réflexion pour supprimer en douceur les sources du stress dans votre quotidien. Les exercices de sophrologie vont vous permettre de mieux gérer vos réactions émotionnelles négatives .La sophrologie va vous permettre de mieux vous connaître sur le plan physique, émotionnel et mental. Sa pratique est équilibrante et structurante. Les techniques de la sophrologie sont utilisées pour affiner le centrage, la confiance en soi, la capacité de rester concentré sur un objectif qu'il soit présent ou un peu plus lointain. La maîtrise des habiletés mentales est fondamentale pour le bon développement d'un sportif amateur ou de haut niveau.

L'objectif : être bien dans son sport affiner ses sensations, vivre ses désirs et ses objectifs de façon cohérente et efficace.

La sophrologie aussi pour :

- Garder ou retrouver confiance en soi.
- Demeurer en santé.
- Accéder à l'équilibre corps –esprit.
- Développer ses capacités personnelles et son potentiel.
- Apprendre à lâcher- prise.
- Vaincre les situations handicapantes (mauvais sommeil ,fatigue , anxiété....)