



“La sophrologie au service de votre bien-être”

*Un accompagnement doux,
concret et accessible
pour retrouver
équilibre, calme et confiance*



La sophrologie n'a rien de magique

C'est une méthode pratique, progressive et accessible à tous, qui permet de (re)découvrir ses propres ressources.

Grâce à des exercices de respiration, de détente corporelle et de visualisation positive, elle aide à apaiser le mental, relâcher les tensions et renforcer la confiance en soi.

Mais pour que les effets soient durables, il faut un engagement personnel : pratiquer, expérimenter, et s'autoriser à évoluer à son rythme.

La sophrologie est avant tout un entraînement, une façon d'apprendre à mieux se connaître pour vivre plus sereinement au quotidien.

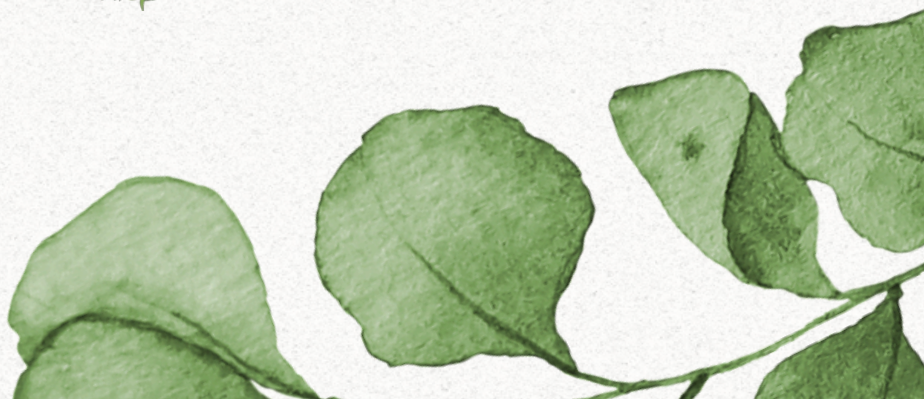
Caycédienne ou non Caycédienne ?

Deux approches, une même base commune.

La sophrologie a été créée dans les années 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo. Au fil du temps, deux courants se sont développés :

- La sophrologie caycédienne, qui suit la lignée du fondateur, avec une dimension parfois plus spirituelle et philosophique.
- La sophrologie non caycédienne, plus ouverte et adaptable, qui s'appuie sur les mêmes principes de base mais avec une orientation plus thérapeutique, centrée sur la pratique et les besoins concrets de la personne.

C'est cette approche que je propose : une sophrologie bien ancrée dans le réel, tournée vers le bien-être, la gestion des émotions et le développement personnel, sans dimension spirituelle.



Comment se déroule une séance de sophrologie ?

Chaque accompagnement débute par une première séance, un moment d'échange et d'écoute pour poser les bases d'un travail personnalisé.

✿ La première séance (environ 1h30)

C'est un temps privilégié pour faire connaissance et définir ensemble votre objectif d'accompagnement : Qu'aimeriez-vous changer, apaiser ou renforcer dans votre vie ?

Cette séance comprend :

- Un entretien détaillé pour cerner vos besoins, vos ressources et vos attentes ;
- Une présentation de la sophrologie et de sa méthode ;
- La pratique de quelques exercices simples (respiration, détente, visualisation) pour une première mise en expérience

À l'issue de cette séance, je construis un protocole personnalisé, composé de plusieurs séances, chacune centrée sur une thématique spécifique en lien avec votre objectif (par exemple : détente, confiance, sommeil, énergie...).

✿ Les séances de suivi (45 à 60 min)

Chaque séance s'articule autour d'un objectif précis issu du protocole.

Elle se déroule en trois temps :

1. Un temps d'échange pour faire le point sur votre ressenti depuis la séance précédente,
2. Un temps de pratique : exercices de respiration, détente corporelle et visualisations guidées,
3. Un temps d'intégration pour exprimer vos sensations et ajuster la progression.

Les exercices proposés sont simples et peuvent être reproduits facilement à la maison, afin d'ancrer les bénéfices dans votre quotidien.

👉 Sur les pages suivantes, découvrez comment la sophrologie peut vous accompagner dans différentes thématiques du quotidien.

Gérer son stress au quotidien

Le stress fait partie de la vie.

Il devient problématique lorsqu'il s'installe, épuise le corps et brouille le mental.

La sophrologie propose des outils simples pour reprendre le contrôle sur ses réactions et retrouver une sensation de calme intérieur.

Par des exercices de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive, on apprend à :

- repérer les signaux du stress avant qu'il ne déborde,
- relâcher les tensions physiques,
- apaiser le mental et réactiver les sensations de sécurité.

Pourquoi ça marche ?

Parce que la sophrologie agit à la fois sur le corps et sur l'esprit : quand le corps se détend, le mental suit.

Peu à peu, vous développez votre propre "boîte à outils" pour faire face aux situations du quotidien avec plus de recul et de sérénité.

Augmenter la confiance en soi

Se sentir légitime, oser dire non, parler en public ou simplement croire en ses capacités...

La confiance en soi n'est pas innée, elle se construit et se renforce jour après jour.

Grâce à la sophrologie, vous apprenez à :

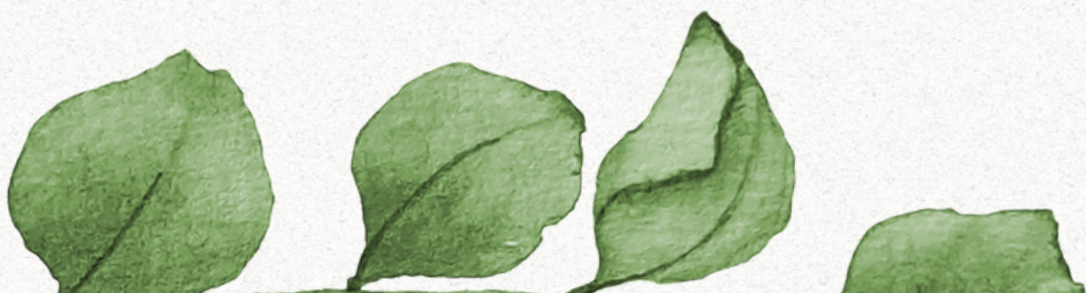
- vous reconnecter à vos réussites passées,
- ressentir la stabilité et la force intérieure,
- vous projeter positivement dans vos objectifs.

Pourquoi ça marche ?

Parce que le cerveau ne fait pas la différence entre une expérience vécue et une expérience imaginée.

Les visualisations positives ancrent en vous les sensations de réussite et de fierté, jusqu'à ce qu'elles deviennent naturelles.

✨ *Petit à petit, le doute laisse place à la confiance, et la peur à l'assurance.*



Gérer sa colère

*La colère est une émotion naturelle, utile même : elle signale qu'une limite a été franchie.
Mais lorsqu'elle devient trop intense ou incontrôlée, elle épuise et génère de la culpabilité.*

La sophrologie permet d'apprendre à reconnaître la colère avant qu'elle n'explose, à l'accueillir sans jugement, puis à la transformer en énergie constructive.

Grâce à des exercices de respiration, de relâchement musculaire et de recentrage, on apprend à :

- relâcher la tension accumulée dans le corps,
- identifier le message caché derrière l'émotion,
- retrouver un sentiment d'apaisement et de maîtrise de soi.

Pourquoi ça marche ?

Parce qu'en revenant à la respiration et à la sensation du corps, on interrompt le cycle émotionnel avant qu'il ne déborde.

La colère se transforme alors en une force d'affirmation sereine.

Améliorer son sommeil

*Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, pensées qui tournent en boucle...
Le sommeil se dérègle souvent quand le corps et le mental restent en tension.*

La sophrologie aide à préparer le corps au repos et à apaiser les pensées.

Les exercices favorisent un relâchement progressif, jusqu'à installer des rituels de détente avant le coucher.

En séance, vous apprendrez à :

- relâcher les tensions de la journée,
- apaiser le mental par la respiration,
- reprogrammer des sensations de calme et de sécurité.

Pourquoi ça marche ?

Parce que la sophrologie agit directement sur le système nerveux : elle active la détente physiologique et réinstalle le réflexe du sommeil.

✨ Un esprit apaisé s'endort plus facilement, et un corps détendu dort mieux.

Préparer un examen, un concours ou un entretien

Avant un oral, un entretien ou un concours, le trac peut paralyser : cœur qui s'accélère, mains moites, trou de mémoire...

La sophrologie est un outil puissant pour gérer le stress de la performance et activer la concentration et la confiance.

En travaillant sur la respiration, la visualisation et la détente, on apprend à :

- calmer le corps et les pensées avant le grand jour,
- renforcer la confiance en ses capacités,
- se projeter positivement dans la réussite.

Pourquoi ça marche ?

Parce que le corps et le mental sont liés : un corps détendu envoie un message de sécurité au cerveau.

Les visualisations de réussite créent une familiarité avec la situation, ce qui réduit l'anxiété le moment venu.

Gérer la maladie (cancer, fibromyalgie...)

Vivre avec la maladie, c'est faire face à des douleurs, à la fatigue, à l'incertitude... mais aussi à la peur et à la perte de repères.

La sophrologie offre un accompagnement complémentaire qui aide à mieux traverser ces étapes, en douceur.

En séance, on apprend à :

- apaiser la douleur grâce à la respiration et à la visualisation,
- relâcher les tensions physiques liées aux traitements,
- retrouver un lien positif avec son corps,
- renforcer la vitalité et la confiance dans ses ressources.

Pourquoi ça marche ?

Parce que la sophrologie ne nie pas la réalité de la maladie, mais aide à changer la manière de la vivre.

En reconnectant la personne à ce qui va bien, à ce qui est encore possible, elle restaure une forme de sérénité intérieure.

✨ Un espace de douceur, d'écoute et de reconnection à soi, au cœur du parcours de soin.

Offrez-vous un moment pour ralentir, respirer et vous recentrer.
Chaque séance est une parenthèse de douceur pour retrouver équilibre,
énergie et sérénité.

PRENDRE RENDEZ-VOUS

-  Cabinet Le Labo du Bien-Être
33 rue Victor Hugo, 89140 Vinneuf
-  Sur rendez-vous uniquement
-  Séances à distance également possibles (visio)

POUR RÉSERVER

-  Par téléphone : 06.67.15.30.30
-  En ligne : terapiz.com

SUIVEZ LES ACTUALITÉS BIEN-ÊTRE

Retrouvez conseils, astuces et inspirations pour prendre soin de vous au quotidien :

-  Instagram / facebook : [@lelabo.dubienetre](https://www.instagram.com/@lelabo.dubienetre)
-  Site internet : www.lelabo-dubienetre.com

***“La sophrologie ne change pas la vie... mais elle change la manière de
la vivre.”***

