

## QUELQUES RENSEIGNEMENTS SUR LA SOPHROTHERAPIE

La Sophro-thérapie permet d'ouvrir la pratique de la sophrologie en y incluant l'analyse transgénérationnelle par la psychogénéalogie. Ces deux techniques complémentaires permettent une analyse en profondeur des blocages et mal-être de la personne. La mise en conscience de l'inconscient permet au sujet d'avancer sur la connaissance de sa propre histoire et d'accéder à la compréhension de ses différentes problématiques.

### Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une technique de relaxation de l'individu grâce, entre autres, à la respiration et à la visualisation. Elle est basée à la fois sur un travail corporel initié par la sophrologie Caycédiennne avec le travail de relaxation et visualisation et une pratique thérapeutique amené par l'école Française de sophrologie comprenant psychologie, psychanalyse, psychopathologie et psychosomatique. Ces méthodes de détente vont permettre de diminuer la résonance causée par des situations négatives : faire une pause pour reprendre contact avec la réalité avec plus de sérénité.

### Qu'est-ce que la psychogénéalogie ?

Appelée aussi «étude des liens transgénérationnels», c'est une technique d'investigation familiale qui va nous permettre d'aller chercher les racines de la plupart des problématiques de l'individu dont les bases ont été élaborées par Mme Anne Ancelin-Schutzenberger.

La psychogénéalogie est basée sur la construction et l'analyse de l'arbre généalogique qui va nous permettre de mettre en conscience les liens familiaux limitants (les mythes, les croyances, les secrets...)

qui peuvent procurer blocages (peur, anxiété...) et maux (le sens de la maladie, décodage biologique).

La Sophrothérapie permet donc d'explorer le fonctionnement de la personne pour aller chercher directement les bases du mal être. Elle pourra ainsi les dépasser et se donner l'accès au mieux-être .

En ramenant l'inconscient au conscient, chacun aura la capacité de mieux comprendre son histoire et les mécanismes lui permettant l'accès à son individualité, en le déprogrammant des chocs émotionnels.

Durée des séances individuelles : 1h / 1h15

Tarif à la séance : 40 euros (le nombre de séance varie en fonction de chaque personne sauf pour :

- Protocole d'accompagnement durant la grossesse (du 4<sup>ème</sup> mois jusqu'à l'accouchement à raison d'une séance par mois)

- Protocole ciblé à la pratique de la compétition sportive et aux périodes d'examens. (à démarrer le plus tôt possible pour une efficacité maximum)

*Cette technique est uniquement une méthode de bien-être et ne peut en aucun cas se substituer aux traitements médicaux.*

*Profession soumise au secret professionnel.*

Thérapeute certifiée par l'IFTD – [www.miroir-d-sens.com](http://www.miroir-d-sens.com)

Membre adhérent de la Chambre Syndicale de Sophrologie n°5086