



# Gestion du stress par la sophrologie

## Description

La sophrologie est une méthode de pédagogie positive. Elle permet de développer et renforcer nos capacités. Le but est de perfectionner l'équilibre entre notre corps, nos pensées, nos émotions et nos comportements. Plus qu'une technique, c'est une démarche. Un outil pour se sentir bien, physiquement et mentalement malgré tout ce qui peut nous arriver. Grâce à des exercices actifs et dynamiques en pleine conscience, vous pourrez :

- effacer les tensions pour ensuite sentir toutes les sensations agréables de détente
- orienter les idées de manière positive, améliorer la confiance en soi en travaillant le discours intérieur et les images mentales
- trouver des moyens pour gérer les douleurs physiques

Venir avec une tenue confortable

## Contenu

Une séance de sophrologie dure 50 minutes et se pratique en alliance. Cela commence par un dialogue et à partir de celui-ci, des exercices appropriés sont présentés et détaillés afin de vivre en pleine connaissance en pleine confiance ce moment. La séance pratique dure 30 à 40 minutes et se termine par un échange libre du vécu des sensations rencontrées pendant la séance, sans regard négatif. Les séances sont personnalisées en fonction de la demande, des difficultés et des besoins. Un entraînement quotidien de 10 minutes est ensuite recommandé.

## Prérequis

Tout le monde peut participer aux séances. Cependant s'il y a un antécédent ou traitement psychologique et/ou psychiatrique en cours, il est nécessaire d'avoir l'autorisation écrite du médecin traitant. Toutes personnes atteintes de trouble de type schizophrène ou bipolaire, ne peuvent pas suivre les séances.

## Objectifs

- Apprendre les techniques de la sophrologie pour anticiper et se préparer
- Apprendre à réguler les émotions et les peurs

## Date

sur demande / D\_68558

## Durée

Total 6.00 période(s)

## Ecolage

CHF 138.00

## Lieu du cours

Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS