

### La sophrologie, où ?

- En cabinet ou à votre domicile.
- En entreprise, à la maternité, à l'hôpital ou dans les associations.

### Comment ?

#### En individuel ou en groupe :

- Des exercices simples.
- A intégrer dans son quotidien.
- Adaptés aux besoins de chacun.



**Retrouvez-moi au cabinet**

29 rue Henri Messager  
76170 Lillebonne

[www.maison-des-sens.com](http://www.maison-des-sens.com)

[contact@maison-des-sens.com](mailto:contact@maison-des-sens.com)



06.44.35.86.02



Natacha Lamotte  
**SOPHROLOGUE**



Pratiquer la sophrologie, c'est  
s'accorder une pause, prendre  
du temps pour soi.

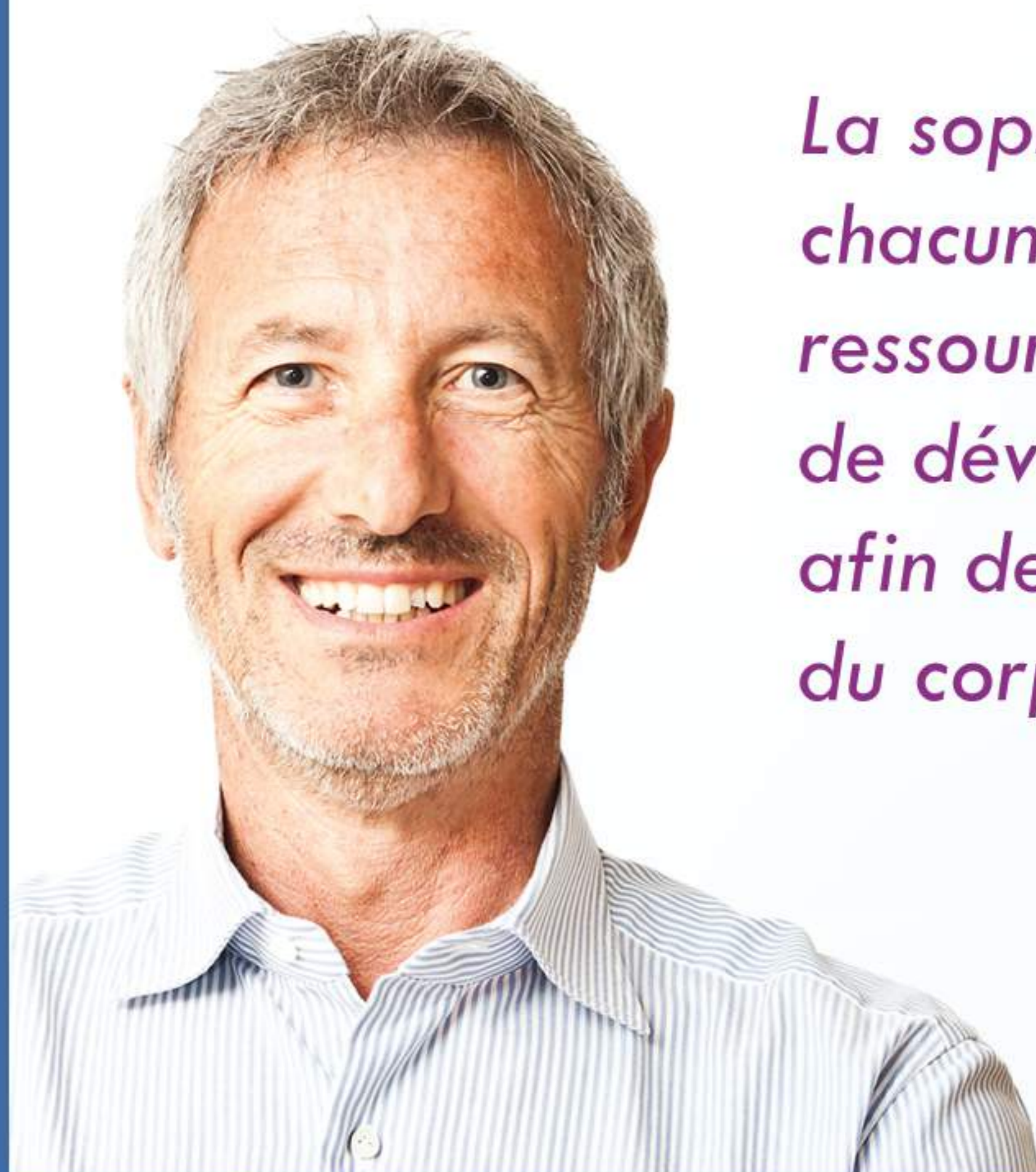
## **La sophrologie.** **Qu'est-ce que c'est ?**

Créée par Alfonso Caycedo neuropsychiatre, en 1960. La sophrologie est une discipline psycho-corporelle mixant des techniques de respirations, de stimulations corporelles douces et de visualisations mentales positives.

Rencontre entre l'orient et l'occident, la sophrologie est une méthode de développement personnel qui tire ses origines du yoga hindou, du zen japonais et de la méditation tibétaine.

Elle s'inspire également de l'hypnose, de la méditation et de la relaxation.

*La sophrologie permet à chacun de redécouvrir ses ressources intérieures, et de développer le positif afin de rétablir l'harmonie du corps et de l'esprit.*



## **Pourquoi pratiquer la sophrologie ?**

**Parce qu'elle est accessible à tous.** Sans condition d'âge, ni d'aptitude physique particulière, la sophrologie se pratique facilement, à tout moment, au quotidien.

## **Quels sont les bienfaits de la sophrologie ?**

- ✿ Gérer le stress, les émotions, les addictions.
- ✿ Retrouver un sommeil de qualité.
- ✿ Atténuer les douleurs.
- ✿ Se préparer à des événements importants possiblement anxiogènes (examen scolaire ou médicaux, naissance, compétition...).
- ✿ Accompagner les changements de vie (séparation, deuil, maladie, licenciement, crise du milieu de vie...).
- ✿ Retrouver son équilibre intérieur.



Le corps, l'esprit, la conscience et l'âme sont une seule et même chose appelée être humain, formant une unité existentielle. - Alfonso Caycedo

