

Silvain **GAUDISSERT**
Sophrologue

Diplômé de l'Institut de Sophrologie de Rennes
Membre du Syndicat des Sophrologues Professionnels
Membre du Groupe d'Epistémologie de la Sophrologie
Siret : 530 062 975 00012

Qu'est-ce que la sophrologie ?

Mise au point par Alfonso Caycedo dans la deuxième partie du 20^e siècle, la sophrologie est inspirée du **yoga Indien**, du **bouddhisme Tibétain**, du **Zen Japonais**, de méthodes de **relaxation occidentales** et de la **philosophie phénoménologique**.

La sophrologie, véritable «**pédagogie de l'existence**» selon Caycedo, a pour but de dynamiser de façon positive les qualités et les ressources qui sont en nous.

Elle vise à apporter à tous les pratiquants un **mieux-être**, un **mieux-vivre**.

Cabinet :

2 bis, rue de l'Abbaye
35410 Nouvoitou
FRANCE

Tél : 06 18 39 78 49

sophrologie.sg@orange.fr

www.sophrologie-sg.fr

Accès :

BUS STAR ligne 75

Silvain **Gaudissant**

SOPHROLOGIE

SG



L'harmonie au quotidien

Ne pas jeter sur la voie publique

Graphisme : Margaux MARIE - Crédits photos : Fotolia



Que peut vous apporter la sophrologie ?

La **sophrologie** vous propose grâce à un **ensemble de techniques**, de trouver en vous de **nouvelles ressources** et d'améliorer votre **qualité de vie** :

- Relaxation, détente,
- Optimisation de la concentration,
- Amélioration de la gestion des émotions,
- Apprentissage de la gestion du stress,
- Amélioration de la qualité du sommeil,
- Activation de la créativité,
- Amélioration des performances sportives,
- Stimulation de la mémoire,
- Préparation d'un évènement, d'un examen,
- Préparation à la maternité et à la paternité...

En aucun cas, la sophrologie ne saurait se substituer à un diagnostic ou un traitement proposé par votre médecin traitant.

Certaines mutuelles prennent en charge les séances en partie ou en totalité.

Comment se pratique-t-elle ?

Les séances permettent l'apprentissage des techniques par la pratique. Elles alternent **détente, relaxation et stimulations corporelles** par des mouvements légers afin d'arriver à une **meilleure conscience de soi**, de son corps et de son esprit. Elles se pratiquent en individuel ou en groupe, debout ou assis, dans une salle calme et adaptée.

Le sophrologue est un **porteur de méthodes** et intervient véritablement en tant que formateur. A travers les cours, c'est **l'entière autonomie du pratiquant** qui est recherchée.

En groupe

En association, en entreprise ou en cabinet, au rythme d'une séance par semaine en dehors des congés scolaires, sont explorées les différentes techniques de relaxation dynamique et spécifiques élaborées par Alfonso Caycedo.

En individuel

En cabinet ou à domicile, après une première séance d'analyse du besoin, une série de séances réparties sur plusieurs semaines est mise au point en commun.

« **Que votre attention reste dans le présent, ici et maintenant.**
C'est le début d'une nouvelle compréhension, d'un nouveau rêve. »

Don Miguel Ruiz, *Les quatre Accords Toltèques*

