**La Sophrologie c’est quoi ???**

La sophrologie est une méthode psychocorporelle qui peut être vécue à la fois comme technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie. Elle a été conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo dans les années 1960 et est inspirée de techniques occidentales comme orientales, comme son étymologie l'indique, elle permet l'étude de la conscience en harmonie.

Le terme SOPHROLOGIE, inspiré du grec ancien\*, signifie étude de l’harmonisation de la conscience ( \* sôs : harmonieux; phren : l’esprit; logos : science).

 C'est une méthode qui s'appuie exclusivement sur des exercices de respiration, de relaxation et de visualisations, afin d'agir sur le corps et sur le mental, pour retrouver harmonie et bien-être.

Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l’imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d’activer tout son potentiel. La sophrologie permet d’acquérir une meilleure connaissance de soi et d’affronter les défis du quotidien avec sérénité.

​