

## **En quoi consiste la sophrologie ?**

C'est une pratique d'harmonisation entre le corps, l'esprit et les émotions qui consiste en mouvements simples, en évocations positives et en techniques respiratoires et de tensions/détentes.

## **Quelles sont les applications les plus courantes de la sophrologie ?**

- Une meilleure gestion du stress, de la douleur, des émotions, du sommeil...
- Le développement de l'estime de soi, de la confiance en soi, de la créativité, de la concentration...
- Une meilleure connaissance de soi, de ses limites, de ses ressources, de ses valeurs...

## **A qui s'adresse-t-elle ?**

- A toute personne en capacité de comprendre.

## **Quelle tenue pour participer ?**

- Des vêtements et chaussures confortables, prévoir un châle quand il fait frais.

## **Comment se déroule une séance ?**

- Un temps d'accueil et d'écoute permettant d'identifier les besoins et d'adapter les exercices.
- Un temps de pratique en position assise ou debout.
- A nouveau un temps de partage à la fin de la séance.

## **Quand se déroulent les séances ?**

- D'octobre à juin : Les mardis de 17h à 18h et les mercredis de 10h à 11h.

## **Francine Deniau, comment êtes-vous arrivée à la sophrologie ?**

***La sophrologie est l'aboutissement d'un parcours correspondant à mes valeurs de prévention, de transmission, de partage et d'écoute.***

Dans la pratique de mon métier de conseillère en insertion sociale et professionnelle, il me manquait des outils pour accompagner les personnes qui étaient stressées, celles qui avaient

des problèmes de sommeil ou celles qui géraient mal leurs émotions. J'ai donc effectué des recherches, trouvé une école référencée et je me suis formée pendant deux ans.

Maintenant à la retraite, j'interviens bénévolement à Amplitude.