

évacuer

Confiance en soi

Concentration

Sophrologie

Calme

Optimiser

Prendre du recul

Sommeil

Gérer

Agir en développant ses potentiels... ses ressources

Des **outils** simples à s'approprier tel que :

- **La respiration contrôlée**
- **Le relâchement musculaire**
- **La visualisation positive**

Déterminer votre objectif et autorisez-vous le changement...

Déroulement d'une séance :

- échange avec les participants
- pratique d'exercices de **relaxation dynamique** (mouvements associés à la respiration et à une intention).
- pratique d'un exercice de **visualisation positive** (assis ou allongé, guidé par la voix du sophrologue). *Ce qui différencie avec méditation, où l'on est dans l'accueille, la relaxation; Ici il y a un travail à faire de visualisation en lien avec l'objectif.*