



# #PAUSE SOPHRO

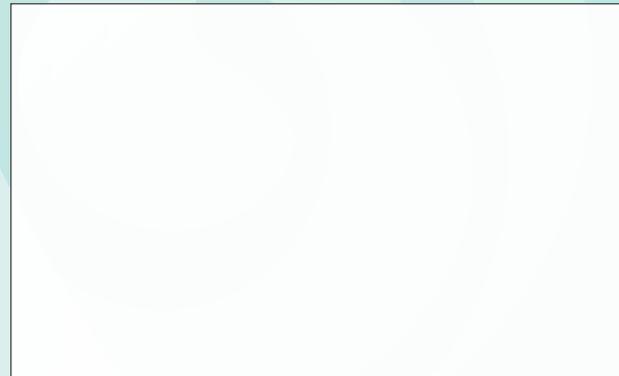
« La **Pause Sophro**, c'est un jeu avec notre **attention**. Voulez-vous essayer deux minutes ? Si elle s'échappe en cours de route, ramenez-la au point suivant. Portons notre attention dans un premier temps sur les points d'appui de notre corps, à l'endroit où nous sommes **installés**. Décider d'un temps de pause, prendre le temps d'observation nécessaire, comme une **découverte** de ce qui se passe **ici**, en **soi**. Les yeux mi-clos ... ou pas ! Attention portée ensuite sur la **sensation** de notre **respiration**, suivre quelques instants le **mouvement**... courant d'air dans le nez ? La bouche ? Plus bas vers la gorge ? Cela bouge-t-il dans le ventre, dans le dos ? La respiration devient-elle plus profonde ? **Inspire... expire**. Quelle est notre **météo intérieure**, **maintenant** ? Voulons-nous un peu plus de soleil ? De ciel bleu ? S'amuser alors à améliorer notre météo personnelle à l'aide de nos **cinq sens** ou bien en allant picorer dans nos **meilleurs souvenirs**. Autant que nous le souhaitons, pourvu que ce soit **agréable** et **bon** ! Savourons ! Pour une séance découverte, prenez rendez-vous ! »

## VOTRE PRATICIEN (NE) EN SOPHROLOGIE DYNAMIQUE®



Est un professionnel membre de la Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique® formé par **Sody formation - Ecole française de Sophrologie Dynamique®**

Il s'inscrit dans un Code de Déontologie. Cet engagement conditionne la parution sur l'Annuaire de référencement.



Tout détenteur du titre de Sophrologue, délivré par la Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique® depuis moins de cinq ans ou régulièrement recyclé, peut exercer la Sophrologie Dynamique® dans le cadre strict de ses compétences humaines et professionnelles, de manière responsable, autonome et authentique.

 Plus d'informations sur [www.federation-sophrologie.eu](http://www.federation-sophrologie.eu)

# MIEUX VIVRE AVEC LA SOPHROLOGIE DYNAMIQUE®



 **Fédération Européenne  
de Sophrologie Dynamique®**

ne pas jeter sur la voie publique Design : julien.lassort@gmail.com



# Qu'est ce que la Sophrologie Dynamique®



La SOPHROLOGIE DYNAMIQUE® est une méthode simple et puissante, accessible de 7 à 107 ans. Elle se pratique sous forme d'exercices faciles à réaliser, rigoureusement construits pour une évolution individuelle efficace. En individuel ou en groupe, elle est adaptable à chaque personne.

DYNAMIQUE par essence, elle permet de développer ses RESSOURCES dans sa sphère privée ou professionnelle, de renforcer ses capacités physiques et mentales, de gagner en confiance en soi et dans sa relation aux autres.

Elle privilégie l'authenticité, l'autonomie et la responsabilité.

 Plus d'informations sur [www.federation-sophrologie.eu](http://www.federation-sophrologie.eu)



## MIEUX VIVRE SON CORPS À TOUS LES ÂGES

- Libérer les tensions, respirer plus librement, faire face à un état douloureux
- Récupérer un sommeil de qualité
- Trouver de nouvelles capacités de gestes, de déplacements.



## MIEUX VIVRE SA CRÉATIVITÉ

- S'investir autrement, dans l'art, l'éducation, le sport, ses relations, sa vie quotidienne
- Donner du sens à sa vie



- Transcender le trac, le stress, les conflits
- Préparer un événement majeur, des examens, une compétition, sa maternité, une intervention chirurgicale
- Soutenir une dynamique de projet, de recherche d'emploi, de changement de vie ou de métier
- Améliorer sa mémoire, sa concentration, ses capacités d'apprentissage
- Vivre mieux son activité professionnelle, sa vie de couple

