



SophrologiEmoi

Introduction



- Qui je suis?
 - Aude Hauchecorne, sophrologue caycédiennne (sophrologie d'origine), installée en cabinet sur Albi. Consultation en individuel et séances en groupe. Spécialisée dans la prévention et régulation du stress.
- La sophrologie est un entraînement de la conscience pour vivre en harmonie avec soi-même et le monde.
- Grâce à des techniques simples de respiration, de mouvements doux et de visualisations, la sophrologie aide à développer **l'art de ressentir pleinement chaque instant, en conscience.**
- La sophrologie s'adresse à ceux qui cherchent plus de **sérénité, de clarté intérieure, et un meilleur équilibre dans leur vie**



- A quoi me sert la sophrologie en tant qu'aidant?



- Prendre conscience de mes propres ressentis et savoir quand il est temps de prendre un temps pour moi
- Prendre conscience de mes tensions et les évacuer
- Prendre conscience de mes émotions, savoir les réguler et ainsi agir avec sérénité

➤ **Un temps pour moi pour tenir dans la durée**



Atelier

- Tenir dans la durée : qu'est ce que cela vous inspire?
 - Tour de table et chacun pose un mot / une phrase sur un post it

Bien
dormir

Evacuer les
tensions
après une
Crise

S'autoriser
à en avoir
Ras le bol

Réguler
son stress

Se projeter
positivement

Avoir de
l'énergie

Faire une
pause sans
culpabiliser

S'accorder
un répit,
souffler

Réguler
ses
Emotions



Atelier

- 1/ exercice sur la prise de conscience de notre respiration reflet de notre état interne (souffle, mouvements respiratoires, comment je me sens?)
- 2/ exercice sur les 3 niveaux de respiration ou un exercice de relaxation dynamique

Et en fonction de la thématique choisie par le groupe

Sommeil : exercice de RD tension relâche de tout le corps + visualisation mot calme

Stress : exercice de RD de pompage des épaules pour évacuer tensions ou geste de karaté+ visualisation bulles

Répétition : Exercice de RD de lâcher prise rotation axiale + visualisation de l'image bouée

Emotions : Exercice de RD de soufflet thoracique pour accueillir l'émotion + visualisation des 5 sens

Energie : Exercice de RD des Hemicorps + visualisation de la pyramide d'énergie



A vous la parole!

- Tour de table :
 1. Qu'est ce qui a été positif pour vous dans ce que vous avez vécu dans l'atelier? => inscription sur post it
 2. Quel est l'exercice que vous avez envie d'adopter dans votre quotidien?



Timing atelier

- Introduction – qui suis-je, qu'est ce que la sophro, à quoi cela peut vous servir – 7'
- Tour de table – 8'
- Atelier exercices – 25'
- Tour de table conclusion 5'

