



## Fiche technique Sophro

Marie Richard et Jean Delon

### Présentation du stage

*Voici une recette gagnante pour réussir une bonne relaxation sophrologique*

- Choisir un cadre de charme
- Prévoir une brouettée de respiration profonde
- Assaisonner avec environ quinze pelletées de contractions et de relâchements
- Mélanger à des bâillements aussi copieux que possible
- Incorporer des étirements de tous les muscles
- Accueillir les sensations positives de détente bienfaitrice
- Laisser remonter à la surface des bulles d'imagination
- Faire macérer le temps d'une randonnée ressourçante
- Contempler la préparation et la laisser se diffuser

Se délecter des arômes du mieux-être profond

Consommer sans modération la relaxation et les randonnées cévenoles

### Programme du stage

***La programmation qui suit est un peu technique mais dans les faits, il suffit seulement d'être dans l'intentionnalité de se relaxer et... de se laisser guider, en toute confiance, par la parole du sophrologue.***

Présentation succincte de la sophrologie à la première séance, chacun peut poser ses questions.

*Chaque séance se déroule comme suit :*

- Baisse de la vigilance (debout ou assis ou position de son choix)
- Elle amène la détente et abaisse le niveau de vigilance. Elle comprend l'induction (qui amène le calme intérieur) ainsi que le parcours du corps. Elle est ponctuée par des respirations. Cette étape va permettre d'entrer pleinement dans le processus de positivation et de visualisation.
- Relaxation en mouvement (debout ou position de son choix)
- Des mouvements faciles à faire, en vigilance abaissée (c'est un peu comme "au bord du sommeil"), permettront :
  - d'une part de partir à la découverte de sensations personnelles et
  - d'autre part de se concentrer pour aller vers la détente profonde physique et mentale. L'une agissant sur l'autre et réciproquement.
- Relaxation avec sollicitation de l'imaginaire (position assise ou position de son choix)
- Notre imaginaire sera sollicité pour redécouvrir, inventer une nouvelle manière de voir les choses (un objet, un fruit, notre propre corps, un paysage...). Ce nouveau rapport à "l'objet de contemplation" nous aide à élargir nos capacités.
- Relaxation en position allongée pour ressentir pleinement la détente profonde.

### Informations pratiques

- Durée quotidienne : chaque jour une randonnée et une séance de sophrologie seront proposées. La relaxation dure environ 1h30. Des séances supplémentaires individuelles ou collectives peuvent s'envisager dans le respect de l'organisation générale.
- Tenue, détails pratiques : une tenue confortable est souhaitable pour bien se relaxer. Pour les randonnées prévoir des **bonnes chaussures**, des vêtements adaptés à toutes les températures, une gourde et un petit sac à dos.
- Niveau et pré requis : la sophrologie peut se débiter à tout âge sans aucune compétence particulière. Ceux qui en ont déjà fait cueilleront différemment les fruits de leurs pratiques antérieures.

© Lou Valat

