



# Mobilisez vos ressources mentales et physiques avec la Sophrologie

Béatrice Laplanche Les Rencontres CréActives 2016 - 22/11/2016

[www.sedonnerletemps.com](http://www.sedonnerletemps.com)

# Mobilisez vos ressources mentales et physiques avec la Sophrologie



C'est quoi une ressource ?

Energie Yin de l'hiver / intériorisation / repos

Rôle et fonctionnement du sommeil, allié anti-stress :

Reconnaitre les signaux du sommeil

Le train du sommeil et ses 3 cycles

Le sommeil paradoxal

# Mobilisez vos ressources mentales et physiques avec la Sophrologie



Rappel : Définition médicale du stress :

« Un état de **stress** survient lorsqu'il y a **déséquilibre** entre la **perception qu'une personne a des contraintes** que lui impose son environnement et la **perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face**. L'individu est capable de gérer la pression à court terme mais il éprouve de grandes difficultés face à une **exposition prolongée ou répétée à des pressions intenses** »

# Mobilisez vos ressources mentales et physiques avec la Sophrologie



Harmonie corps / mental pourquoi ?

C'est quoi la Sophrologie ?

La Sophrologie est fondée en 1960 par le **Professeur Alphonso Caycédo, neuropsychiatre.**

C'est une technique de **relaxation douce à médiation corporelle** basée sur des **exercices physiques, respiratoires simples**, et aussi des visualisations.

Elle permet de **lâcher-prise** grâce à **l'écoute de ses propres sensations corporelles** et de ses **émotions.**

**Séance pratique de 15 mns**

# Mobilisez vos ressources mentales et physiques avec la Sophrologie



Merci de votre attention..

Béatrice Laplanche  
Quartier Joseph Kessel,  
5 Rue du Col de Dyane  
78180 Montigny-le-Bretonneux  
01 30 57 42 99 / 06 87 45 66 89

beatricelaplanche@yahoo.fr  
**www.sedonnerletemps.com**