



Edito

Chers amis,

Déjà juillet et l'été, alors que les mois de mars, avril et mai, ont été pour beaucoup étranges et compliqués : énorme surcharge d'activités pour certains, plus ou peu d'activités pour d'autres, et **pour tous une adaptation au jour le jour à ce temps suspendu**, à l'attente et à l'angoisse générée par les nouvelles distillées par les médias...

L'histoire nous apprend que la vie reprend son cours malgré tout, mais il nous appartient aussi de soutenir cet élan.

Nous avons à notre niveau essayé de garder le contact avec vous tous, et travaillé à des retrouvailles **en préparant notre Congrès traditionnel**.

Se retrouver si les conditions le permettent en décembre, se revoir, réfléchir et se détendre, se parler (à défaut de se toucher !), est un des moyens qu'une association comme la nôtre nous permet de proposer.

Nous avons donc préparé ce Congrès, et hasard ou coïncidence, nous avons avant ces événements que nous venons de vivre, choisi le thème du **Malaise dans la civilisation (ou la Culture)** qui nous paraissait réactualiser la réflexion de Sigmund Freud en 1929...

En attendant de se revoir, j'invite chacun à **renouer avec ses ressources profondes** ce que nous permet la pratique de la sophrologie.

*Claude Chatillon
Présidente de la SFS*

Zoom sur nos actions en cours

Norme AFNOR NF SERVICES pour la sophrologie

Comme toutes les activités « non essentielles » les travaux sur la Norme AFNOR ont été suspendus, mais ils vont reprendre dans des conditions particulières : Skype, zoom et plus tard en présentiel...

Journée Professionnelle

Un résumé des débats autour des thèmes retenus lors de la Journée Professionnelle du 25 janvier 2020 est à votre disposition [sur notre Site Internet](#).

Congrès de la S.F.S.

Le prochain congrès de la SFS à Paris, les **5 et 6 décembre 2020**, est maintenu, nous nous adapterons si nécessaire sur le thème suivant :

La Sophrologie face à l'actuel malaise dans la Civilisation

La place du sujet, les répercussions sur le corps

Le programme complet sera diffusé prochainement.

Les infos pratiques adhérents

Vous êtes **membre adhérent**, à jour de votre cotisation et vous désirez **faire connaître vos activités**, stages ou séminaires ?

Cet espace est pour vous !

Plusieurs catégories d'annonces sont disponibles :

- **Groupes de pratique de sophrologie** pour les ateliers hebdomadaires d'initiation et/ou d'entraînement aux méthodes de relaxation dynamique
- **Ateliers thématiques** (durée minimum d'une demi-journée) pour faire découvrir les différents domaines d'application de la sophrologie
- **Séminaires et stages pratiques**, ouverts à tous ou réservés aux sophrologues ou stagiaires en

formation, pour approfondir un domaine d'application de la sophrologie

- **Supervisions de groupe** : destinées aux sophrologues praticiens, débutants ou expérimentés, autour d'une analyse de leur pratique
- **Groupes de réflexions** autour de thèmes intéressant la sophrologie
- **Partage de locaux**, cabinets ou salles, etc.

N'hésitez pas à le consulter et à l'enrichir de vos activités !

Pour publier vos annonces, connectez-vous à votre espace adhérent et choisissez l'option de menu 'Mes Annonces'.

Actualités



Forum de Sophrologie Plurielle

Comme chaque année, la S.F.S. parraine le Forum de Sophrologie Plurielle qui se déroulera du **18 au 20 septembre 2020** au domaine de Fondjouan, près de Blois.

Pendant ces 3 jours d'ateliers pratiques, les animateurs viennent partager leurs

expériences autour des états modifiés de conscience et des pratiques sophrologiques.

Parmi les animateurs du Forum 2020, de nombreux directeurs d'écoles ou formateurs en sophrologie : Jean-Pascal Cabrera, Isabel Curtil, Lucie Tedone-Kiffel, Jean-François Fortuna, Jessica Sarapoff, Christian Decottignies, etc.

Le Forum de Sophrologie Plurielle est aussi l'occasion de rencontres et d'échanges entre sophrologues confirmés ou non, ou en devenir.

Toutes les informations sur le site dédié : www.sophrologie-plurielle.fr

Parution d'une étude scientifique intitulée « Première évaluation de la prise charge sophrologique des acouphènes subjectifs »



La S.F.S. tient particulièrement à souligner la parution en avril et mai 2020 d'une étude scientifique démarrée en 2016 sous la direction de Patricia GRÉVIN et portant sur **l'évaluation d'un protocole de sophrologie spécifiquement adapté aux acouphènes subjectifs.**

17 sophrologues du **Pôle Sophrologie et Acouphènes** ont accepté de participer à l'étude portant sur une population de 140 patients ayant bénéficié du cycle complet de ce protocole.

Les résultats de cette étude multicentrique ouverte montrent que cette prise en charge avec le protocole de sophrologie utilisé peut apporter une réponse très ciblée et spécifique aux différentes composantes et aux aspects multifactoriels de l'acouphène subjectif pour les sujets qui en souffrent.

Les résultats de cette étude, signée par les sophrologues Patricia Grévin et Claire Duval et les Docteurs Martine Ohresser, Michel Kossowski, et Alain Londero, viennent d'être publiés en Anglais et en Français dans une revue européenne à comité de lecture, *The European Annals of Otorhinolaryngology* sous le titre : « **First Assessment of Sophrology for the Treatment of Subjective Tinnitus** »

et dans les *Annales Françaises d'Oto-Rhino-Laryngologie et de Pathologie Cervico-Faciale* sous le titre « **Première Évaluation de la Prise en Charge Sophrologique des Acouphènes Subjectifs** »

Vous pouvez lire les résultats de cette étude à l'adresse suivante : <https://www.pole-sophrologie-acouphenes.fr/etude-scientifique-sur-les-acouphenes-evaluation-de-la-prise-en-charge.html>.

Merci à Patricia GRÉVIN et aux sophrologues du Pôle Sophrologie et Acouphènes pour ce formidable travail qui contribue à faire avancer la sophrologie !

Courte biographie :

Patricia GRÉVIN développe la spécialisation *sophrologie et acouphènes* depuis 2010 et a fondé à cette date le Pôle Sophrologie et Acouphènes, un réseau de sophrologues spécialisés dans les troubles de l'audition. Elle est notamment l'auteur de « *Acouphènes, les soulager avec la sophrologie* » paru en 2010 et « *J'ai des acouphènes : causes émotionnelles et solutions adaptées* » paru en 2014.

La formation continue

La formation continue est un aspect essentiel du métier de sophrologue. Voici une sélection des activités proposées par les écoles membres à la S.F.S.

Michèle Freud Formations

Saint-Raphaël, 24-25 octobre 2020, spécialisation **Sport : optimiser le mental**

Définir les principes qui organisent la préparation mentale dans le sport. Donner aux sportifs ou aux coachs les clés psychologiques de la réussite. Acquérir différentes techniques d'optimisation de la performance



[Plus d'infos sur le site web](#)

Centre Evolution Formation



Montereaux, du 28 au 30 septembre + le 26 octobre 2020, spécialisation **Sophrologie pour enfants 7-12 ans**

Identifier les besoins de l'enfant en fonction de son âge et adapter les techniques sophrologiques. Animer des séances de sophrologie ludique en individuel et en groupe, et élaborer de nouvelles techniques dans les mouvements et la statique.

[Plus d'infos sur le site web](#)

Montereaux, les 17-18 octobre et 14-15 novembre 2020, spécialisation **Sophrologie et bien-être émotionnel**

Adapter la sophrologie à la gestion des émotions. Accompagner la personne dans différentes situations émotionnelles, professionnelle ou personnelle : gestion des émotions en situations de stress, de changement, de dépendance.

[Plus d'infos sur le site web](#)



Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris – ISSP

Paris, les 10-11 octobre 2020, spécialisation **Sophrologie et psychosomatique**

Présenter les approches psychosomatiques. Sensibiliser à la dimension existentielle de la sophrologie. Présenter la psychothérapie existentielle.

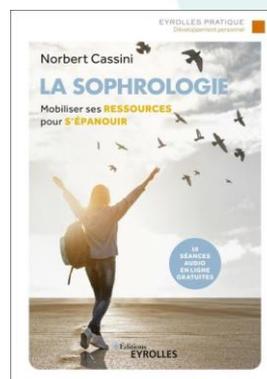
[Plus d'infos sur le site web](#)

Paris, le 8 novembre 2020, spécialisation **Sophrologie et psychologie positive**

Identifier les principes fondamentaux de la psychologie positive. Comprendre les liens entre la psychologie positive et la sophrologie. Mettre en application la psychologie positive dans l'approche sophrologique.

[Plus d'infos sur le site web](#)

Les publications



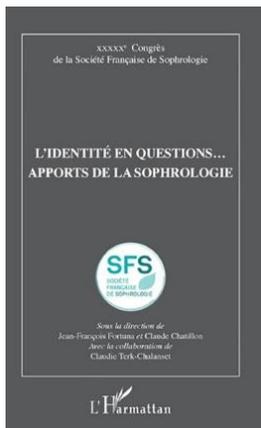
Norbert CASSINI, *La Sophrologie, mobiliser ses ressources pour s'épanouir*

Norbert Cassini publie chez Eyrolles, un ouvrage sur la sophrologie, ses bienfaits et ses domaines d'application.

Il s'appuie sur des questionnements concrets et propose de nombreuses pratiques pour expérimenter au quotidien les bienfaits de cette méthode.

L'ouvrage est plutôt orienté vers le grand public, mais les sophrologues sauront y trouver des ressources pour leur pratique au quotidien.

Ed. Eyrolles, 12€



L'identité en questions... Apports de la Sophrologie

Les Actes du 50^e congrès de la S.F.S. viennent de paraître aux éditions L'Harmattan.

L'identité : sa place, sa construction, sa créativité, son devenir, voici le thème retenu pour ce congrès à l'heure où la sophrologie elle-même devrait s'interroger sur son identité.

Il a été question dans ce congrès d'adaptation au vécu de l'individu, que ce soit au travers de la maladie, des transformations du corps, ou de l'immigration, question aussi du vécu de soi en état sophronique, des cultures locales et du dépassement des clivages à travers l'ouverture et l'enrichissement mutuel.

Un ouvrage riche en contenu où vous retrouverez l'ensemble des conférences de ce 50^e congrès.

Ed. L'Harmattan, 20.50€.

À la une

Interview de Céline MESTRE

Céline MESTRE bonjour, vous êtes sophrologue libérale et membre adhérent de la SFS.

Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur votre parcours ?

Oui volontiers. J'ai 43 ans et je suis mère de 2 enfants. Je suis initialement diplômée d'une maîtrise en sciences de la gestion de l'université Paris Dauphine et d'un DESS du CELSA en communication et ressources humaines.

C'est d'ailleurs dans ce domaine des ressources humaines que j'ai commencé ma carrière en explorant différentes fonctions généralistes dans différents secteurs, parfois réputés « difficiles » comme ceux de la grande distribution ou de l'industrie notamment.



Toutefois, en plus de 16 ans de carrière, je n'ai pu satisfaire mon appétence pour l'humain et mon envie d'accompagner vraiment l'individu, en soutenant sa motivation et sa créativité pour les

mettre au service d'une véritable réalisation professionnelle lui permettant de révéler son potentiel.

Cette insatisfaction m'a amené à réfléchir et à envisager une autre perspective, mais sans passer à l'action.

Puis, en 2015, ma vie personnelle et familiale a été bousculée par la perte d'un être cher.

C'est sans aucun doute une expérience douloureuse. En quoi a-t-elle été transformatrice ?

Dans cette expérience, j'ai beaucoup porté mon entourage, jusqu'à la rupture à l'été 2016, où j'ai fait une dépression douloureuse sévère.

Quelle est la spécificité de cette dépression ?

Outre la douleur morale, la tristesse ressentie et une perte d'intérêt pour les activités habituelles, la dépression douloureuse s'exprime par la présence de douleurs physiques intenses non expliquées sur un plan mécanique.

Pour ma part, cela se traduisait par d'intenses maux de ventre et donc une difficulté à m'alimenter. J'ai perdu 10 kg et s'en est suivie une hospitalisation.

Durant cette expérience, j'ai bénéficié d'une aide psychologique. J'ai cependant compris que j'étais « seul maître à bord » et j'ai beaucoup réfléchi au sens que je donnais à ma vie, à la façon dont je voulais la conduire...

J'ai d'abord cherché une méthode pour m'autonomiser puis pour placer l'humain au cœur de ma démarche. C'est ainsi que j'ai rencontré la sophrologie.

Je comprends qu'il s'agit alors pour vous d'un véritable redéploiement existentiel ?

C'est exactement cela ! Je me suis interrogée sur comment éprouver de la joie dans mes activités professionnelles et comment m'épanouir dans le respect de mes valeurs...

Je me suis formée en 2016 et 2017 à l'Académie de sophrologie (école de Patrick André CHÉNÉ). J'ai immédiatement su que je voulais exercer en tant que sophrologue, ma connaissance de l'entreprise m'offrant en outre une bonne compréhension des attentes et besoins potentiels des salariés.

Mon projet d'installation professionnelle est devenu un véritable projet familial ! Nous avons d'abord décidé d'un déménagement pour trouver un lieu bien adapté.

Mes enfants étant encore petits, j'ai opté pour une maison avec une dépendance attenante que j'ai aménagée en cabinet.

Pendant toutes ces années d'exercice professionnel, j'avais noté combien il était important pour moi de trouver un « lieu de décompression », un « lieu ressource » en lequel me blottir quand j'avais besoin de souffler !

C'est cet espace de ressourcement et d'accueil, hors le temps de la montre, que j'ai souhaité offrir aux personnes qui me consultent. Je l'ai conçu comme un « enveloppement » au sein d'un espace végétal, dans un écrin de verdure.

Voilà une belle intégration de la notion de lieu ressource ! Quelles sont vos domaines d'intervention, Céline ?

Je consulte en individuel, également en entreprise et j'anime aussi de nombreux ateliers collectifs.

Ma connaissance de l'entreprise et des ressources humaines me permet d'apporter la sophrologie comme moyen pour aborder différents sujets comme la motivation, la concentration ou la créativité notamment.

En matière de cohésion d'équipe, c'est aussi un puissant outil pour sortir des relations de pouvoir et apprendre à instaurer, selon le mot de Thomas d'Assembourg, des « relations de collaboration ».

Mon expérience personnelle me permet aussi, bien sûr, d'accompagner avec respect et bienveillance les situations de stress professionnels.

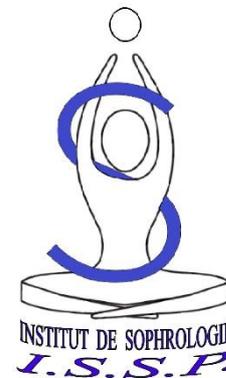
Merci beaucoup Céline pour la sincérité de cet échange ! Nombre de nos adhérents pourront, j'en suis sûre, se reconnaître en votre expérience.

Propos recueillis par Judith DUMAS

Site internet de Céline MESTRE : www.celinemestre-sophrologue.fr

Le réseau des écoles

INSTITUT DE SOPHROLOGIE ET SOPHROTHÉRAPIE DE PARIS



Céline Attias bonjour, vous êtes sophrologue spécialisée en sophrothérapie, psychologue du travail et vous dirigez aujourd'hui l'ISSP, Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris.

J'ai le plaisir de vous interviewer pour vous permettre de présenter votre école à nos adhérents.

Pouvez-vous nous parler de l'historique de cette école ?

Tout d'abord merci pour cette proposition d'interview. Oui, je vous parle très volontiers de l'I.S.S.P., d'autant que son histoire plonge au cœur même de la naissance et du développement de la sophrologie en France.

C'est tout d'abord le Docteur Jacques DONNARS qui a créé ce qui s'appelait à l'époque « l'École pour l'Etude de la Conscience » au sein de la Société Française de Sophrologie (SFS) qui a vu le jour il y a 54 ans, en 1966.



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Juillet 2020

Puis son fils, le Docteur Alain DONNARS a développé « l'Institut de Sophrologie de Paris », ainsi rebaptisé en 1987. Celui-ci a été présidé pendant plus de 10 ans par Madame Claude CHATILLON, aujourd'hui Présidente de la SFS et conseillère pédagogique de l'ISSP.

Autant dire que l'Institut s'inscrit dans une lignée historique de l'enseignement de la sophrologie en France, dans le courant de ce que l'on appelle « l'école française ». Ses fondateurs se sont formés directement auprès de Caycedo.

C'est en son sein que je me suis moi-même formée au métier de sophrologue il y a 20 ans, puis j'y ai enseigné. J'ai toujours gardé un grand attachement à cette école.

L'I.S.S.P. reste aujourd'hui ancré dans l'esprit et la continuité de cet enseignement : évolutif et ouvert.

C'est donc avec beaucoup d'honneur et de gratitude que je codirige avec Patrick BIRET cet institut, grâce à Claude CHATILLON et à une équipe d'enseignants et d'animateurs formidables !

Vous évoquez tout à l'heure le courant de l'école française. De quoi s'agit-il ?

L'originalité de la sophrologie dans le courant de l'école française est de prendre en compte le rôle de l'inconscient et de sa dynamique dans la psyché humaine, ce parallèlement à l'exploration des facultés de la conscience et de leur diversité.

L'Institut reste ainsi fidèle à la tradition de recherche et d'ouverture de la SFS.

Si les références à la psychologie, à la psychiatrie, ou encore aux neurosciences et l'évolution de ces courants de connaissances me semblent essentielles au bon développement de la sophrologie, l'enseignement continue de se déployer à partir d'un regard résolument phénoménologique.

Les personnes ainsi accompagnées par les sophrologues peuvent alors trouver leurs propres places et ne se voient pas enfermées dans le carcan de concepts théoriques trop étroits pour les accueillir.

Quelle est la spécificité de votre enseignement ?

Il faudrait en fait parler de spécificités au pluriel (sourire)...

L'I.S.S.P. a pour vocation d'enseigner les principes et pratiques de la sophrologie à des élèves qui veulent l'employer dans un but professionnel, soit parce que leur objectif est d'en faire un métier à part entière, soit pour acquérir des compétences additionnelles à un autre métier.

Nombre de nos élèves sont issus des métiers de la santé, de la relation d'aide ou de l'accompagnement.

Notre pédagogie est très interactive et l'équipe enseignante est disponible, à l'écoute de chacun des élèves et attentive à la dynamique de groupe pour chaque promotion.

Nous privilégions les apports théoriques à travers un solide corpus de connaissances et la présentation de cas réels, et nous offrons également un apprentissage du métier par des mises en situation et un stage pratique d'application supervisé.

Enfin, une pratique personnelle est fortement conseillée pour que l'enseignement dispensé soit vécu et progressivement intégré par nos élèves, de façon expérientielle et « vivantielle » selon le néologisme de Caycedo. Ainsi, des ateliers d'entraînement sont proposés chaque semaine.

L'I.S.S.P. se veut respectueux d'une certaine idée de la sophrologie qui ne se limite pas à l'apprentissage de techniques et de protocoles.

Il vise à l'acquisition d'une posture professionnelle prenant appui sur le savoir-être de chacun et permettant l'intégration d'un véritable savoir-faire.

Quelle conviction, Céline ! C'est très inspirant pour vos stagiaires ! Comment se compose votre équipe enseignante ?

L'équipe se compose de 17 enseignants, tous sophrologues en exercice depuis plusieurs années et spécialisés dans leurs domaines d'interventions. L'institut sollicite aussi des professionnels du monde médical, médecins ou psychiatres notamment, en fonction des thématiques abordées.

Comment s'organise l'enseignement ?

La formation se déroule sur 2 années consécutives pour un total de 312 heures de formation en présentiel, principalement organisées en week-ends, hors travail personnel et stage.



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Juillet 2020

Le titre est sanctionné par différents examens, pratiques et théoriques puis par la rédaction et la soutenance d'un rapport de stage.

La formation permet la délivrance du titre de Sophrologue par l'I.S.S.P. et donne accès au titre RNCP via la Société Française de Sophrologie.

Dans le nom de l'institut, il y a le mot sophrothérapie. Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur les orientations de votre enseignement ?

Oui, volontiers. Deux orientations sont possibles à l'issue du cursus initial : une orientation en sophrologie pédagogique et sociale et une orientation en sophrothérapie.

Nous aidons nos élèves à s'orienter selon leurs appétences et compétences vers la sophrothérapie et/ou vers les multiples branches de la sophrologie sociale.

Ces cycles de spécialisation sont ouverts aux sophrologues récemment diplômés comme aux sophrologues en exercice, quelle que soit l'école dont ils sont issus, après entretien préalable.

Les séminaires s'adressent également aux accompagnants en santé intéressés (médecins, psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, infirmières et praticiens en relation d'aide) dans la mesure où ils ont une solide connaissance de la sophrologie et la pratiquent déjà.

Seuls les sophrologues peuvent accéder au titre de spécialité en sophrothérapie ou en sophrologie sociale.

Vous me parliez aussi de l'accompagnement de vos élèves par-delà leur formation initiale, je crois que cela vous tient à cœur. Pouvez-vous préciser ?

Nous accompagnons nos stagiaires tout au long de leur projet et jusque dans leurs débuts professionnels, notamment par une formation à l'installation et par la supervision.

L'I.S.S.P. propose également un groupe de réflexion sur les pratiques de sophrologie, ouvert à tous les sophrologues praticiens, ainsi que des séminaires à thèmes et des supervisions de groupe.

Prochainement une visio-supervision va être proposée à ceux qui ne peuvent y assister en

présentiel pour ne pas laisser les nouveaux sophrologues sans accompagnement.

Enfin, l'institut a obtenu en février 2020 au terme d'un long travail interne le certificat qualité QUALIOP1 au titre de la catégorie des actions de formation.

Il est certifié AFNOR « Conformité en Formation Professionnelle » et inscrit au Datadock.

Céline, merci pour cette interview pleine d'enthousiasme et de conviction !

Un mot de fin qui vous ressemble à l'attention de nos lecteurs pour la terminer ?

Sourire...

J'aime citer D. H. Lawrence pour qui le sens et la chair ont plus de sagesse que l'intellect seul. « *L'inconscient corporel est le lieu où la vie bouillonne. C'est là que nous nous sentons vivant et en intime connexion avec les profondeurs de nos âmes et l'affleurement indéfinissable du cosmos.* ».

Notre souhait est que notre formation permette à nos élèves de le vivre et de l'intégrer.

Interview réalisée par Judith DUMAS

Pour découvrir l'I.S.S.P. : <https://www.sophrologie-formation-issp.fr/>

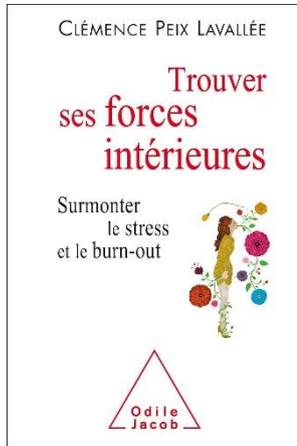
Les sens de mon livre

Sur une idée originale de Marcella, une nouvelle rubrique vient enrichir la Newsletter de la Société Française de Sophrologie :

***« Les sens de mon livre ».
Un-e auteur-e et son livre***

« Les sens de mon livre » a pour objet de vous présenter un ouvrage qui enrichit notre pratique de sophrologue à travers une vraie séance de sophrologie, insolite, que nous proposons à nos auteur-es de pratiquer :

**6 questions leur sont posées
afin de dévoiler leur livre à la lumière des 5 sens.**



Aujourd'hui nous rencontrons Clémence Peix Lavallée pour son livre « *Retrouver ses forces intérieures* », aux Éditions Odile Jacob.

Clémence, c'est à vous.

Je m'installe confortablement en posture de relaxation au fond de ma chaise. Je

pousse un soupir d'aise et je ferme les yeux pour entrer dans mon espace intérieur, à la découverte des perceptions corporelles positives qui vont se manifester pendant la séance.

Doucement j'accueille des sensations, émergentes, agréables, comme autant de vivances positives pour ma santé.

Je connais le chemin vers le niveau sophro-liminal, je prends le temps d'accéder en conscience dans mes 5 systèmes, au rythme de mon expiration...

Je marque une pause d'intégration... subtil éveil de ma conscience qui s'ouvre... et quand je le souhaite je passe en posture d'intégration pour accueillir mon livre avec les 5 sens déployés, et je vous y invite avec moi.

Mon livre est quelque chose de beau que j'ai plaisir à regarder

Les yeux semi-ouverts, pose ton regard sur le dessin de la couverture du livre, puis ferme les yeux et accueille l'écho de cette stimulation visuelle... vivance.

Prends le temps d'intégrer dans ta conscience cette vivance positive.

Mon livre est une odeur, un parfum que j'aime sentir

Entre dans une mnésie sensorielle avec une fleur, un pétale, un parfum qui apporte la douceur dont tu as besoin en ce moment de burnout. Laisse diffuser cette odeur du bord des narines, au plus profond de

ton être. Respire la douceur d'une nouvelle douceur possible.

Prends le temps d'intégrer dans ton être l'odeur d'une nouvelle vie.

Mon livre est un son que j'aime entendre

Amène cette fleur au creux de ton oreille, écoute son murmure, un mot qui te relit à une force intérieure dont tu as besoin pour ta résilience, pour ta nouvelle vie.

Pause d'intégration de cette force qui émerge et se manifeste en toi, vivance de la vibration de vie qui s'éveille, qui vibre dans chacune de tes cellules.

Mon livre est une saveur que j'aime goûter

Les yeux semi-ouverts, pose à nouveau ton regard sur la couverture du livre, sur le titre du livre... ferme les yeux et savoure la résonance des mots : 'Trouver ses forces intérieures'...

Accueille la présence et la force de la vibration et ose savourer, laisse diffuser cette saveur subtile de la vivance.

Mon livre est une texture que j'aime toucher

Visualise ce livre sur ta table chevet, sur ton bureau... Visualise-toi le toucher, l'ouvrir dans la journée pour y puiser des forces, peut-être le lire avant de dormir et pratiquer une séance de sophrologie...

Active ta capacité de confiance dans tout ce que tu peux générer de résilient en toi,

Active ta capacité d'harmonie entre ce qui est écrit dans ce livre et tes vivances résilientes quand tu oses te poser au niveau sophro liminal.

Un souhait pour mon livre

Active ta capacité d'espoir dans une nouvelle quotidienneté avec l'aide de la sophrologie

BIO

Clémence PEIX LAVALLEE, Fondatrice du réseau Bienrelax, directrice des formations masterclass de sophrologie : <https://bienrelax.com>.

Auteure du précédent livre « *Bien dormir sans médicaments* », éditions Odile Jacob

Ma devise : *More sophrology, less surgery !*



Participez !

Vous souhaitez témoigner de votre pratique de sophrologue ?

Vous organisez, participez ou avez connaissance d'un événement, congrès, conférence, salon, etc., organisé dans votre région, et susceptible d'intéresser les sophrologues et/ou le public de la sophrologie,

N'hésitez à nous envoyer les informations à info@sophrologie-francaise.com, afin que nous puissions les relayer auprès du plus grand nombre !

Contact

Société Française de Sophrologie
8 rue des Favorites – 75015 Paris
Tel. 01 40 56 94 95

contact@sophrologie-francaise.com

Site : www.sophrologie-francaise.com

Facebook : www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie

Instagram :
www.instagram.com/societe_francaise_sophrologie