



Sophrologie

La **sophrologie** est une technique de développement personnel notamment basée sur des méthodes de détente et de relaxation.

Le terme vient du grec ancien :

- > sôs : harmonie, bien portant
- > phrén : conscience, esprit
- > logía : étude

Cette « **étude de l'harmonisation de la conscience** », mise au point par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, a su s'imposer depuis plusieurs décennies à travers de multiples écoles et pratiques.

La sophrologie permet à **la future maman** de s'approprier différents outils pour :

- > Disposer d'une **aide physique et physiologique** (par exemple au niveau du bassin, des muscles du dos, de la circulation sanguine, par des exercices d'assouplissement et de tonification) ;
- > **Diriger son attention et son énergie** vers la région du périnée ;
- > Acquérir de bons réflexes pour **gérer les contractions et transcender la douleur** (par la compréhension de son corps) ;
- > Se prendre en charge par la respiration ;
- > Calmer son mental et se centrer sur ses sensations corporelles (par le biais de la relaxation) ;
- > **Permettre au couple de développer une attitude positive** face à la vie et à la naissance de leur futur enfant.

La préparation en sophrologie comporte des exercices physiques, respiratoires, mentaux et surtout de relaxation.

Alternative propose aux mamans des sessions de **7 séances** de sophrologie, à pratiquer seule ou en couple.

Les séances de sophrologie sont assurées par :



Stéphanie

[^ HAUT DE LA PAGE](#)