

La sophrologie représente une véritable aide pour les accompagnants de personnes touchées par la maladie de Parkinson.

Elle repose sur ses 3 principes fondamentaux :

- Elle va permettre de découvrir son schéma corporel avec les tensions accumulées et afin d'apprendre à relâcher et lâcher prise pour redécouvrir des sensations nouvelles.
- Elle permet de revenir vers un schéma de vie plus positif avec des exercices de visualisations positives.
- Elle permet également d'accepter les choses telles qu'elles sont en travaillant sur la confiance et l'estime de soi et en essayant de porter un nouveau regard en prenant conscience de ces capacités et de son plein potentiel.

Les séances se déroulent avec au début un temps d'échanges pour exprimer ses difficultés et ses besoins. Nous faisons ensuite des exercices de relaxation, de respiration, des mouvements corporels doux et quelques exercices de visualisations positives pour se ramener vers un schéma plus positif. La séance se termine avec un temps d'échanges.

La sophrologie est une méthode qui va vous donner tous les outils sophrologiques que vous pourrez intégrer dans votre quotidien afin d'y remettre du bien-être et de la félicité.

C'est une excellente méthode dans la gestion du stress.

Pour mieux connaître la sophrologie, voici le lien vers le site de notre sophrologue avec 2 enregistrements audio de relaxations.

<https://marie-lannion-sophrologue.fr>