



Qu'est-ce que la sophrologie?

La sophrologie est une méthode d'entraînement positif dont le but est la quête de son propre bien-être, de **l'équilibre entre le corps et l'esprit**, pour *in fine* **faire éclore ses ressources intérieures**.

Elle se base sur des exercices de respiration et de relâchement musculaire, sur des postures spécifiques, des mouvements et des techniques de visualisation et de concentration.



Témoignages

« Pour moi, la sophro est une découverte de l'intérieur de soi. Cela m'a apporté beaucoup de réflexion quant à ma vie actuelle remplie de stress. Je me suis promis de prendre du temps pour moi. »

Élia - 16 ans

« Quand je sens que je me fâche, je respire comme on a appris. Et je sens que la boule de colère s'en va. »

Max - 6 ans

« Pendant la séance, je pensais à une qualité que j'ai en moi et je me sentais compétent. Ça m'a fait du bien. »

Théo - 15 ans

Contact

Marie-Françoise Lefèvre
Sophrologue

Consultation sur rendez-vous:
Rue Gaston Reiff, 14
1420 Braine-l'Alleud
Tél: 0456 10 24 68



Plus d'info:

www.mariefrancoiselefevre.be

**Un(e) jeune bien
dans ses baskets
par la Sophrologie**



www.mariefrancoiselefevre.be



Une boîte à outils efficace

Les jeunes éprouvent parfois de grandes difficultés à gérer leurs émotions, laissant apparaître:

- stress
- insomnie
- manque de confiance en soi
- absence de motivation
- ...

La sophrologie propose une multitude d'**exercices simples à réaliser au quotidien**. Au fil des séances, le jeune s'approprie les techniques pour constituer une boîte à outils lui permettant d'**exprimer sereinement son plein potentiel**.



Pour qui?

Les enfants **dès 6 ans** (exercices ludiques) jusqu'aux jeunes en **fin du secondaire** (séances longues).



Un(e) jeune bien dans sa peau

Au cours des séances, l'enfant ou l'adolescent s'approprie les exercices. Il devient capable :

- d'accéder à ses ressources intérieures
- **de contrôler ses émotions négatives et activer ses émotions positives.**
- d'appliquer les techniques comme outil d'apprentissage
- Grâce à la futurisation, d'**établir un projet de vie personnel à court, moyen et long terme.**



Comment se déroule le suivi?

L'accompagnement par la sophrologie est une méthode psychocorporelle qui vise à rendre la personne autonome grâce aux outils transmis.

Une séance hebdomadaire dure de 40 minutes à 1 heure en fonction de l'âge.

Le jeune est guidé par la voix du sophrologue. Il est assis, debout ou couché en fonction des exercices.

Le contenu des séances est défini en début de chaque rendez-vous, pour coller au mieux aux besoins du moment.

