

La sophrologie en quelques mots...

La sophrologie est une démarche intérieure qui nécessite une pratique régulière et qui permet de développer un équilibre entre ses émotions, ses pensées et ses comportements, en prenant conscience de ses capacités positives.

La sophrologie apparaît dans les années 60 et elle est basée sur les enseignements d'Alfonso Caycedo, neuropsychiatre colombien.

Elle est la synthèse de techniques orientales de méditation, de yoga et de relaxation occidentale.