

SOPHROLOGIE – RELAXATION

Avec Guillaume GALVEZ

» **LIEU** : Campus Pierre et Marie Curie - Centre sportif Jean Talbot – Salle de Relaxation

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

A notre époque l'organisme et en particulier le système nerveux, sont soumis à rude épreuve. De nombreux déséquilibres surviennent alors.

La relaxation sophrologique est un moyen efficace de lutter contre ces agressions, et permet de retrouver un juste équilibre physique et mental.

La pratique de celle-ci, est basée sur des exercices de concentration, de respiration et de visualisation. Elle consiste à réduire volontairement et conjointement à son minimum le tonus musculaire et l'activité consciente, pour atteindre un état de sommeil contrôlé.

Vous pourriez tirer parti de cette méthode de relaxation dans de nombreux domaines :

- » physique : se régénérer, dynamiser ses potentiels physiques – chasser la fatigue
- » moral : augmenter sa résistance au stress, chasser les soucis
- » professionnel : exploiter ses potentiels psychiques pour atteindre plus vite le succès.

Adhérer à cette méthode sophrologique, c'est accepter le principe que
« Le monde est aux dimensions de notre esprit ».