

Avril 2008 :

" Un voyage de mille milles commence par le premier pas" Lao Tseu

Mai 2008 :

" Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie de l'habiter" Proverbe chinois

La première étape en sophrologie (le premier degré) est le réapprentissage de la conscience de son corps. En permettant de meilleures perceptions et un ressenti de son corps dans sa globalité, la sophrologie tend vers une intégration de son schéma corporel.

Juin 2008 :

"Quand on ne trouve pas son repos en soi-même, il est inutile de le chercher ailleurs" F. de la Rochefoucauld (Maximes)

La sophrologie vise l'autonomie de l'individu. Elle permet de chercher les solutions en soi, de faire émerger ses ressources, sa force positive intérieure.

Septembre 2008 :

"L'essentiel est invisible pour les yeux" Antoine de Saint-Exupéry

La sophrologie permet d'être davantage présent à soi-même : elle affine la perception de son corps, de ses sensations, de ses émotions, elle accroît la conscience de soi et du monde autour de soi.

Novembre 2008 :

"Mieux vaut allumer une chandelle que de maudire l'obscurité" Proverbe chinois.

La sophrologie est une méthode qui se base sur le principe d'action positive : tout individu possède en lui un riche potentiel qu'il doit peut apprendre à utiliser et développer. En faisant émerger ce potentiel positif, la sophrologie offre l'opportunité à chacun d'ouvrir une autre façon de se comporter, de penser ou de ressentir, d' "allumer soi-même une chandelle" dans l'obscurité d'un moment de vie difficile ou encore d'un type de comportement problématique.

Décembre 2008 :

"J'ai fait voeu de pauvreté en matière de connaissance" Edmond HUSSERL.

Tout a d'abord été sensations avant d'être nommé, classé, jugé. Edmond Husserl, fondateur de la phénoménologie, nous invite à oublier nos connaissances, nos références, nos jugements, pour simplement accueillir la sensation, observer, découvrir comme si on était un enfant. La phénoménologie est un des fondements de la sophrologie : elle permet à chacun, au cours de la séance, de laisser venir à la conscience ce qui s'y présente, avant de le juger. Et si vous preniez un instant maintenant pour regarder autour de vous, observer, écouter, ressentir ce lieu, comme si c'était la première fois ?

Janvier 2009 :

"C'est la manière dont nous nous situons par rapport à nos émotions qui nous enchaîne ou nous libère" Jack KORNFELD

La colère, la tristesse, la peur, la joie... sont des états que nous traversons tous dès notre premier instant puis tout au long de notre vie. Notre éducation ou notre culture nous a souvent ni enseigné à les vivre, ni à décoder les messages qui se cachent derrière. Elles peuvent donc nous épuiser et devenir un frein à notre épanouissement personnel ou professionnel. Apprendre à identifier, accueillir et utiliser ses émotions, c'est avoir le pouvoir de reconnaître ses besoins fondamentaux, donc c'est faire un pas vers une vie plus consciente, plus harmonieuse et plus libre.

Février 2009 :

"Prendre conscience, c'est transformer le voile qui recouvre la lumière en miroir" Lao Tseu

La conscience est ce qui nous permet de savoir ce que l'on pense et ce que l'on ressent. La sophrologie est une voie vers une expansion de la conscience : c'est développer la connaissance de qui on est, mais également de comment on est, avec soi-même et en interaction avec les autres et le monde. Faire l'expérience de soi, de ses capacités et de ses ressources, c'est renforcer l'harmonie, la confiance en soi et en les autres, et finalement devenir un peu plus libre dans son existence.

Mars 2009 :

"Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles qu'on n'ose pas les faire. C'est parce qu'on n'ose pas les faire qu'elles sont difficiles" Henri GOUGAUD

En matière de créativité, nous nous mettons beaucoup de barrières, de jugements, de préjugés. L'adulte rationnel que nous sommes peut ainsi rester sur ses blocages et ses inhibitions. Renouer avec sa créativité, c'est retrouver la spontanéité d'enfant, lâcher prise de ses peurs et oser expérimenter, faire, CREER !

Avril 2009 :

"Soyez une lanterne pour vous-même" Proverbe zen

Etre une lanterne pour soi-même, c'est apprendre à se connaître, c'est se mettre au contact de ses ressentis intérieurs, c'est prendre conscience de ses émotions. Dès lors qu'on fait lumière sur son intériorité, on apprend à écouter les messages que ces émotions, ces ressentis nous apportent. Ainsi cette lanterne intérieure nous permet d'être et d'agir en harmonie avec soi-même ainsi qu'avec les autres.

Mai 2009 :

"Faites de votre propre reconquête la première priorité de votre vie" Robin Norwood

Partir à l'aventure de la reconquête de soi, c'est évoluer au fil de sa vie, c'est élargir son champ de conscience, c'est se sentir davantage en harmonie, avec soi-même et avec les autres. Chacun possède son propre chemin : parvenir à gérer son stress, ou apprivoiser ses émotions, libérer sa créativité, ou encore peut-être s'affranchir du tabac... Autant de pistes de développement de la personne, toutes pouvant être accompagnées par cette méthode simple et douce qu'est la sophrologie.

Juin 2009 :

"Si tu donnes un poisson à un homme, il mangera un jour. Si tu lui apprends à pêcher, il mangera toujours" Proverbe chinois

La sophrologie est une méthode d'accompagnement de la personne. Accompagner quelqu'un, c'est être à ses côtés sur le chemin de son évolution, et non faire la route à sa place. Le sophrologue est donc aussi pédagogue : il transmet les outils afin qu'ils puissent être réutilisés dans le quotidien, et pas seulement en séances. La sophrologie a pour but l'autonomisation de l'individu.

Juillet-Août 2009 :

"Soyez votre propre lampe, votre île, votre refuge. Ne voyez pas de refuge hors de vous-même"
Bouddha

Je vous souhaite un été reposant et ressourçant !

Septembre 2009 :

"Qui regarde à l'extérieur rêve ; Qui regarde à l'intérieur s'éveille" Carl Gustav Jung

Je vous souhaite une rentrée 2009-2010 dans la sérénité et l'intériorité !

Octobre 2009 :

"On ne peut résoudre les problèmes à l'aide de la manière de penser qui les a créés"

Albert Einstein

Stress, insomnies, changement de vie difficile, douleurs physiques... Prendre conscience de nos problèmes ne suffit bien souvent pas à les résoudre. Il s'agit souvent d'"inverser la vapeur", de regarder les choses autrement, de prendre le temps de se poser, de s'intérioriser, d'adopter de nouveaux réflexes, une nouvelle manière d'être. La sophrologie et les soins énergétiques sont deux alternatives complémentaires sur le chemin du mieux-être avec soi et les autres.

Novembre 2009 :

"Ce qui est derrière ou devant nous représente bien peu de choses comparativement à ce qui est en nous"

Ralph Waldo Emerson

Alors que les arbres perdent leurs feuilles, les racines se renforcent pour préparer la prochaine floraison.

L'Automne est une saison qui invite au retour sur soi, à apprivoiser ce qui est en nous...

Décembre 2009 :

"Hier est derrière, demain est un mystère, aujourd'hui est un cadeau, c'est pour ça qu'on l'appelle présent"

Dicton Chinois

Les fêtes approchent... et si vous vous faisiez un cadeau en vivant l'instant présent ?

Janvier 2010 :

"Apprendre à vivre, c'est apprendre à lâcher prise"

Sogyal RINPOCHE

Je vous souhaite une année 2010 dans l'harmonie, l'amour et le lâcher prise ! Derrière ce mot se cache la capacité à accueillir chaque événement comme il vient, à craindre moins et faire davantage confiance, à abandonner ce qui n'a plus lieu d'être pour aller vers ce qui vient. Lâcher prise nous permet de nourrir une grande paix intérieure et de vivre plus librement.

Février 2010 :

« *Le voyage est un retour vers l'essentiel* » *proverbe tibétain*

Le voyage géographique conduit au voyage intérieur. Aller vers un ailleurs, une autre culture, se remettre au rythme de la nature, aux choses simples... peut aller bien au-delà de la parenthèse et du ressourcement. C'est aussi le moyen de nous reconnecter à notre propre nature, à nos valeurs profondes, à ce qui est essentiel pour nous.