

Depuis la rentrée dernière, la sophrologie a fait son entrée parmi les activités proposées par la mairie. Chaque lundi, Delphine Lesueur, sophrologue certifiée installée à Bonsecours, propose des séances basées sur la détente du corps et de l'esprit où durant une heure, le temps semble s'arrêter pour les pratiquants et le bien-être est à la clef !

Mais au fait, qu'est-ce que la sophrologie ?

Car si aujourd'hui tout le monde a déjà entendu parler de la pratique, beaucoup n'en ont encore qu'une idée abstraite. Et c'est bien normal puisque la sophrologie est issue de diverses inspirations comme l'hypnose, le yoga, la méditation, le zazen, la cohérence cardiaque...

En 1960, Alphonso Caycedo, neuropsychiatre soucieux d'apaiser ses patients d'une façon plus douce et naturelle que les méthodes utilisées jusqu'alors, a combiné ces différentes approches pour donner naissance à la sophrologie qui littéralement signifie « la science de la conscience en harmonie ».

70 ans plus tard, elle est aujourd'hui reconnue comme méthode de gestion du stress, des émotions, de la douleur. Elle est préconisée par les médecins et également utilisée pour la préparation mentale (sport, examens...) et outil de développement personnel visant à une meilleure connaissance de soi.

Delphine guide le groupe dans cet apprentissage du lâcher-prise où la bienveillance est le maître-mot.

« Les personnes viennent y chercher un espace de tranquillité, de relâchement, un moment pour soi où les préoccupations restent à l'extérieur l'espace d'un instant. C'est régénérant ! De plus, partager une même expérience de bien-être amène une énergie de groupe très douce et agréable où chacun se sent libre de vivre ses ressentis à sa façon, sans jugement. »



Chaque lundi
de 19h00 à 20h00
à l'école maternelle
de Saint-Aubin-Celloville

12€/séance si abonnement à
l'année (paiement au mois)
18€/séance sans abonnement
(selon disponibilité)

Contact :

Delphine Lesueur

06 35 59 01 40

dlesueur.sophrologue@gmail.com