



Se détendre



Sophrologie



dynamique

1. origine

Alfonso CAYCEDO
 Psychiatre colombien
 1960
 Il étudie les états de conscience

Yves DAVROU
 Médecin et traducteur

- langage simplifié
- automassage et énergie
- relation d'aide (C Rogers)
- Processus d'individuation (CG Jung)

2. Définition

sos : conscience
phrein : harmonie
logos : étude
sens : étude et harmonie de conscience

3. Inspiration

Orient :
 Do-In , Yoga,
 spiritualité

Occident :
 E. Husserl la phénoménologie
 C. Rogers : relation d'aide et
 les ressources dans la personne
 CG JUNG : Les ressources de l'Inconscient
 neurosciences

4. Ethique

Responsabilité
 Authenticité
 Autonomie

5. explorer et développer nos différentes intelligences

CORPS : suivre les sensations, réveiller l'énergie, présence soi

EMOTIONS : explorer sa palette émotionnelle, augmenter ou diminuer l'intensité des émotions ...

RATIONALITE : mettre en mots, décrire les sensations, partager ...

INTUITION : s'ouvrir à l'inattendu

TRANSCENDANCE : se relier à plus grand que soi, ouverture sur les autres et le monde

Apporter une réponse créative pour sa vie !!

