

11 DECEMBRE 2020 :

FICHE TECHNIQUE DE LA SEANCE AUDIO

« SOPHROLOGIE ET SOMMEIL »

DEBOUT :

- Repérage dans l'espace
- Conscience de la posture, ajustement si besoin.
- Fermeture des yeux sur l'expiration
- Conscience de la respiration telle qu'elle est (rythme, cadence)
- Respiration abdominale, plusieurs fois, lentement
- Reprise de la respiration normale, telle qu'elle est

ASSIS, en posture relâchée :

- Conscience de la posture
- Lecture du corps
- Repérage du niveau de conscience, entre éveil et sommeil
- EVOCATION DU THEME DU SOMMEIL, de son évolution du passé au présent
- Intégration de l'évocation, sur tout ce qu'elle peut émerger en soi, de sa valeur.
- Prise de recul sur soi-même
- Prise de conscience de l'instant présent
- Mobilisation du corps, DESOPHRONISATION. Activation finale.
- Phéno-description écrite et/ou verbale (dialogue post-sophronique oral commun réalisable en présentiel uniquement bien évidemment. Privilégiez l'écrit dans le cas du distanciel. Poser les mots sur un papier concernant votre vécu de la séance est tout aussi important pour soi).

RAPPEL IMPORTANT :

N'OUBLIEZ PAS D'ADAPTER VOTRE PRATIQUE EN FONCTION DE VOS CAPACITES PHYSIQUES DU MOMENT ET A NE PAS HESITER A VOUS ASSEOIR OU A RECTIFIER VOTRE POSTURE A TOUT MOMENT DE LA SEANCE.

DE PLUS, SI VOUS EN RESSENTEZ LE BESOIN, VOUS POUVEZ OUVRIR LES YEUX A TOUT MOMENT DE LA PRATIQUE, VOIR DE FAIRE TOUTE LA SEANCE EN FIXANT UN POINT AU SOL.

**SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LES SEANCES AUDIOS, N'HESITEZ PAS A ME
CONTACTER PAR MAIL (anneroussel56@gmail.com). JE RESTE A VOTRE
DISPOSITION .**

JE VOUS SOUHAITE DE BELLES DECOUVERTES SOPHROLOGIQUES.

PRENEZ SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES !

A TRES BIENTOT !

Anne Roussel, sophrologue RNCP – FEPS au PLL