

MJ SOPHRO § EFT

Marie-Jo DURET



CONTACT

Tél : 06 09 38 32 68

@ : mjduretsophro@gmail.com

Site : www.mjsophro.fr

REFERENCES

Thérapeute en Sophrologie et en psychologie énergétique (EFT = Libérations Emotionnelles)
Masseuse Détente pour Massage Assis et Massage Tête/Visage/Epaule

SIRET : 521 698 969 000 40

Déroulement d'une séance de Sophrologie en 4 étapes

1/ Anamnèse : recueil de la demande du client.



des informations et de la

2/ La Relaxation Dynamique : enchaînement d'exercices inspirés du yoga. Elle s'appuie sur la contraction musculaire et respiration contrôlée.

Sa pratique permet de se relâcher, de renforcer sa concentration et de développer la représentation de soi. Elle facilite l'accès au niveau sophroliminal et prépare à la sophronisation.

Une réalisation, d'un à quatre enchaînements, est effectuée, parmi les vingt-sept que comprend la sophrologie.



3/ La Sophronisation : exercice inspiré de l'hypnose qui s'appuie sur la suggestion mentale.



de

Sa pratique permet de créer des ressentis positifs au niveau sophroliminal. Une sophronisation se déroule toujours après un ou plusieurs exercices de relaxation dynamique.

4/ Echange post-sophronique : temps d'expression du sophronisé (client) : permet au client de prendre conscience de ses ressentis. Et au sophrologue d'évaluer l'efficacité des exercices proposés et, si nécessaire, le protocole.



l'efficacité des d'ajuster, si