

***Si vous le voulez, je vous accompagne
pour vous relâcher, gagner en énergie et en qualité de vie !***

La respiration

La respiration permet de rééquilibrer le corps physique. C'est une respiration particulière qui aide à relâcher le stress affectant notre système nerveux, améliorant le fonctionnement de notre corps.

Procure apaisement et calme.

L'inspiration : agit sur le système nerveux sympathique qui est le moteur de nos actions conscientes (exemple : j'ai soif, je bois)

L'expiration : agit sur le système parasympathique qui gère tout ce que le corps fait naturellement sans avoir à y penser (exemple : respirer, digérer, dormir...)

Cette technique permet de faire travailler le cœur et le cerveau en binôme en envoyant des messages positifs du cœur au cerveau et du cerveau au cœur.

Ce qui génère des bienfaits à cours et à long terme.

Effets immédiats : Régulation du système cardiovasculaire, état de calme, apaisement et sensation de bien-être, augmentation de la DHEA (hormone de la régénération)

LA SOPHRO-RELAXATION EN POSITION ASSISE, ALLONGEE OU DEBOUT

La sophro-relaxation est un accompagnement verbal à la relaxation. Elle permet d'agir sur le tonus. Elle a donc aussi un effet de relâchement.

Méthode de relaxation de Schultz et de Jacobson.

Technique de visualisation du corps, technique de respiration contrôlée, relaxation dynamique neuro-musculaires, relaxation par suggestion.

Bienfaits : aide à prendre de la distance, aide à corriger les mouvements, aide à la gestion des situations stressantes du quotidien (examens, appréhensions, sommeil difficile...)