

**MÉDOUCINE**  
MÉDECINES DOUCES & CERTIFIÉES

# Initiation à la sophrologie



**Médoucine,  
qu'est-ce que c'est ?**

**Sophrologues, naturopathes,  
hypnothérapeutes, ostéopathes,  
chiropraticiens, coachs ....**

**Des thérapeutes de confiance, certifiés  
et validés par le réseau Médoucine**



### Vérification des diplômes

*Une validation des formations du praticien et des stages réalisés.*



### Références professionnelles

*Des recommandations de professionnels du milieu médical et de médecines complémentaires.*



### Ethique

*Qui est en accord avec notre charte de déontologie.*

# Anne Lise Quérel

Sophrologue RNCP,  
Praticienne PNL,  
Certifiée Médoucine

« Un voyage de mille lieux commence toujours  
par un premier pas » L.tzu



# Initiation à la sophrologie

- Présentation de la sophrologie
- Les bienfaits de la sophrologie
- Où, quand, comment pratiquer la sophrologie?
- Les petites astuces pour passer une belle journée



# Présentation de la sophrologie

« Le bonheur est là, allons le chercher »

## Origine de la sophrologie

- Caycedo - Méthode Psycho-corporelle positive
- Diverses inspirations

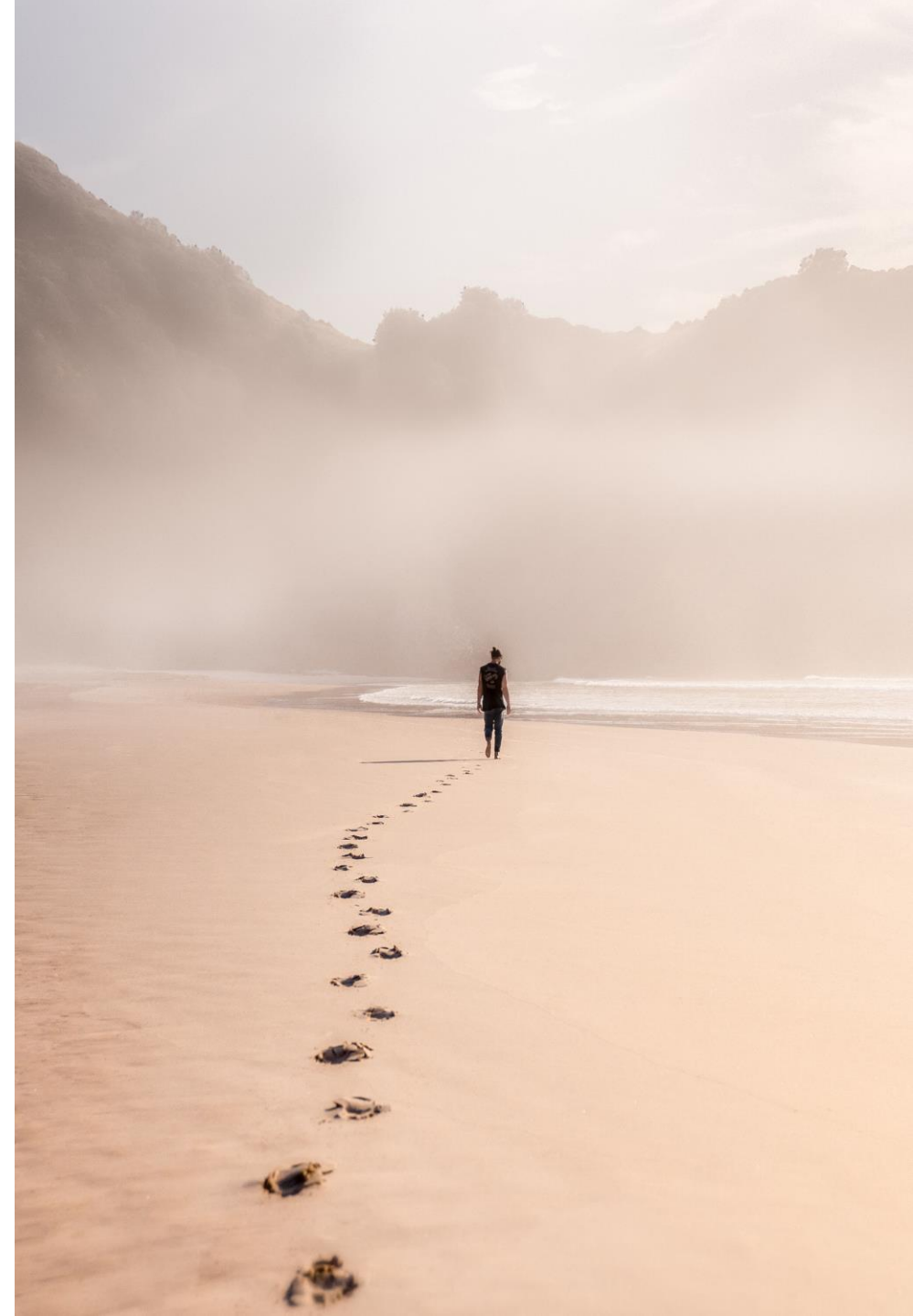
## Boîte à outils positifs

- Des méthodes avec des protocoles et des techniques
- Les techniques sont adaptables en fonction de chacun, de ses besoins et ses aptitudes, sans jugement, avec respect

## Harmonie Corps et Esprit

- Etre à l'écoute du corps et du mental
- Exercices utilisant la respiration en mouvement et en statique
- Profiter et vivre l'instant présent

*Aucune technique, aucune séance de sophrologie ne se substitue à un suivi médical*



# Pratique 1

## La détente



# Les bienfaits de la sophrologie



## « Se sentir bien dans sa tête et dans son corps »

### Détente

- Profiter de « l'ici et maintenant »
- Gérer le stress, les angoisses, bien dormir
- Relativiser, lâcher prise, prendre du recul

### Confiance

- Se connaître, se respecter, se faire respecter
- Être en phase avec ses valeurs
- Croire en soi, optimiser ses capacités

### Communication / Projection future

- Se faire entendre, s'exprimer,
- Échanger, partager
- Se projeter dans l'avenir sereinement



# Pratique 2

Expulsion du négatif

Accueil du positif

**Où, quand, comment  
pratiquer la sophrologie?**



## « Faites-vous du bien au quotidien »

### Où que vous soyez, une pause pour vous

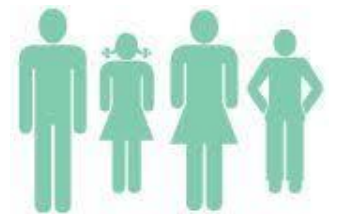
- 1,2,3... A vos agendas, une pause dans la journée
- Choisissez si possible un endroit calme et apaisant
- Mettez vous dans votre bulle / dans votre cocon

### Allez à votre rythme

- Régularité : clé de l'autonomie et de la progression
- Faites au départ de courtes sessions
- Reprenez vos activités progressivement

### Supports

- Votre sophrologue vous fournira des enregistrements
- Vidéos / Applications / Livres disponibles
- Rejoindre un groupe ou pratiquer seul(e)



# Pratique 3

## Les valeurs

# Les petites astuces pour une belle journée



« S'aimer soi-même, c'est se lancer dans une belle histoire d'amour qui durera toute une Vie » O. Wilde

### Souriez même sous un masque

- Souriez de l'intérieur, les autres en profiteront aussi
- Partager vos ressentis positifs, vous ferez des heureux
- Cueillez chaque petit moment doux et simple

### Respirez

- Aérez bien les pièces, promenez vous
- Inspirez : érigez vous, concentrez vous
- Expirez : diffusez la bonne intention partout en vous

### Remerciez-vous

- Pour vos qualités innées, acquises et à venir
- Laissez la place à la surprise, à la nouveauté
- Respectez vous à chaque instant





# Pratique 4

## Les capacités

**Merci beaucoup de ce moment de partage !**

**Anne Lise Quérel**  
Sophrologue RNCP  
Praticienne en PNL

12 Rue Edgar Faure, 75015 Paris  
<https://annelisequerelsophrologue.fr>  
RDV en ligne [www.medoucine.com](http://www.medoucine.com)  
06.64.75.87.55



# Pratique Bonus

## La bulle de protection