

Silvain Marvié

Sophrologue Emdr



Votre sophrologue est un professionnel formé et diplômé. Il exerce son métier dans le respect du code de déontologie de la profession.  
Votre sophrologue est membre de la Chambre syndicale de la sophrologie.  
Votre Sophrologue est référencé dans le réseau des professionnels certifiés de l'hôpital privé Clairval et de l'institut IMERTA.

☎ 06 66 38 48 59

✉ smarvie@aequae.fr

📍 79 Rue Jacques-Louis Hénon 69004 Lyon

🌐 www.aequae.fr

Scanner pour  
prendre rendez-vous :



La Sophrologie  
pour aller vers le mieux-être

# Qu'est-ce que la Sophrologie ?

Créée en 1960 par un neuropsychiatre, la sophrologie s'inspire du yoga, de l'hypnose et du Zen.

## Le chemin du bien-être quotidien

La sophrologie est une méthode psychocorporelle (qui agit à la fois psychologiquement et corporellement), verbale et non tactile. Elle se pratique sans musique et sans odeur (bougies, encens, etc.).

Basée sur des exercices simples et abordables, elle vient agir sur le corps et l'esprit en alternant des exercices de respiration contrôlée, de relâchement musculaire, de visualisation positive et de temps d'échanges sur les ressentis.

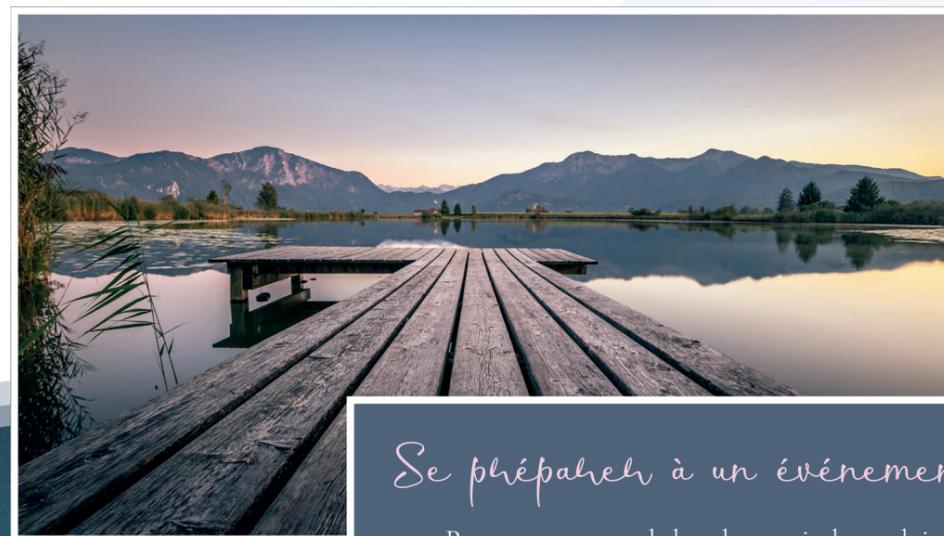
Les techniques de la sophrologie, utilisées comme moyen thérapeutique ou de développement personnel, permettent de retrouver un état de bien-être au quotidien, mais aussi d'apprendre à mieux se connaître et à développer tout son potentiel.



## Développer un état de détente et de mieux-être physique, mental et émotionnel

La pratique régulière de la sophrologie avec un professionnel, puis de façon autonome, apporte un état de détente et de mieux-être physique, mental et émotionnel quotidien :

- Apprendre à gérer le stress, les émotions, les crises d'angoisse ou les crises d'anxiété,
- Prendre du recul,
- Retrouver un sommeil de qualité,
- Gérer un changement personnel ou professionnel,
- Développer la confiance en soi.



## Se préparer à un événement

- Passer un examen : le bac, le permis de conduire,
- Participer à une compétition sportive,
- Préparer un rendez-vous pour un entretien professionnel,
- Se préparer à la prise de parole en public,
- Se mettre dans de bonnes dispositions pour une représentation de théâtre, de chant,
- Se préparer à l'accouchement.

## La sophrologie : Un entraînement du corps et de l'esprit

La sophrologie est une méthode d'entraînement « **vivantiel** » ayant pour objectif d'aider à renforcer les attitudes et les valeurs positives au quotidien, dans la vie professionnelle comme personnelle, ainsi que de développer des capacités de gestion du stress ou d'émotions désagréables.

La sophrologie aide chacun à développer sa **conscience** au moyen d'entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Cette méthode repose essentiellement sur l'observation et l'étude de la conscience, les ressentis corporels et la relation corps-esprit.

## Gérer les peurs paniques ou les comportements addictifs

La sophrologie peut apporter une aide pour :

- Les phobies,
- Les addictions (alcool, drogue, écrans, jeux, tabac, etc.),
- Les troubles du comportement alimentaire.

## Compléter les traitements médicaux

Elle est utilisée comme un outil thérapeutique en complément d'une autre thérapie ou en complément d'accompagnement à un traitement médical. Elle permet d'apaiser les douleurs, de mieux accepter la maladie, d'être acteur de son parcours de guérison, etc. Son aide est notamment précieuse pour :

- Le burn-out, la dépression,
- Acouphènes,
- Hyperacousie,
- Vertiges,
- Apnées du sommeil,
- La préparation à une opération chirurgicale,
- La rééducation postopératoire...

