

LA SOPHROLOGIE LUDIQUE : UNE ALLIANCE ENTRE L'ART, L'HUMOUR ET LA RELAXATION

La sophrologie ludique à partir du jeu, de l'humour, du rire, de la pensée positive, de la visualisation créatrice offre au sujet une possibilité d'épanouissement riche et variée.

En effet, elle fait appel à diverses activités artistiques telles que la peinture, la danse, l'écriture, la musique, l'expression corporelle, le théâtre...

Les supports sont adaptés à la personnalité de chacun ou constituent un thème commun à l'intérieur d'un groupe.

Elle contribue progressivement dans la joie et la bonne humeur, à l'harmonisation "corps-esprit" chère à la sophrologie qui orientera l'être vers un équilibre global. Equilibre intérieur, avec son entourage et son environnement. Lorsqu'elle est pratiquée en groupe, elle s'appuie sur la dynamique de ce dernier utilisant son expressivité, le contact, la communication, les échanges, proposant à chacun de vivre son identité à l'intérieur du groupe.

Ses domaines d'application sont larges :

- Au niveau clinique elle s'intègre sous forme d'ateliers de façon interdisciplinaire dans les centres de gériatrie, psychiatriques, médico-psychologiques...
- En entreprise : sous forme de cours ou de séminaires s'adressant à tous les collaborateurs.
- Au niveau prophylactique : elle permet à tout un chacun de s'épanouir dans un travail de groupe.
- Dans le domaine des apprentissages elle sera grandement facilitatrice travaillant alors sur la peur, le manque de confiance en soi, l'estime de soi. Comme vous le voyez cette spécialité permet de mêler harmonieusement le domaine artistique, la créativité et la sophrologie pour le plus grand plaisir de tous les participants !

Sandra Stettler