



Je vous propose de découvrir le deuxième numéro de ma newsletter trimestrielle contenant quatre rubriques : un article sur une thématique principale, un exercice pratique de sophrologie, un coup de cœur (livre, émission, film, CD en lien avec le bien-être) et les dates de salons bien-être du trimestre à venir.

## La sophrologie pour renouer avec son corps

### Être à l'écoute de soi

L'intégration du schéma corporel est un des principes essentiels de la sophrologie.

Le schéma corporel comprend :

- Le corps connu c'est-à-dire ce qui est observable, notre enveloppe corporelle ;
- Le corps vécu à savoir le corps biologique avec le rythme cardiaque, la respiration, les perceptions sensorielles... ;
- Le corps exprimé à travers les émotions ressenties et la réflexion ;

Tout au long de la vie, ce schéma corporel évolue. Cette évolution est liée aux étapes de la vie (les différentes phases de croissance, l'adolescence avec ses changements importants, les grossesses, la ménopause, l'andropause) mais également à des pathologies, à une prise ou une perte de poids importante.

Il peut être difficile parfois de ressentir ce corps comme un allié. Certaines personnes se coupent totalement de ce corps et n'éprouvent plus de ressentis (physiques et/ou émotionnels).

PRENDRE  
CONSCIENCE DE  
SES RESENTIS  
CORPORELS

Grâce à des exercices précis, la sophrologie permet de renouer avec son corps. Les exercices proposés vont avoir pour objectif de ressentir chaque partie de son corps. Ces exercices sont ceux du premier degré appelé « Vivance du corps ». La vivance, en sophrologie, étant l'expérience vécue.

Le sophrologue vous aidera à vous connecter à votre corps en vous proposant des exercices adaptés à vos besoins et à vos capacités. Renouer avec son corps physique entraîne une reconnexion aux émotions et au mental.

Je vais vous proposer un exercice pratique pour que vous expérimentiez cette concentration sur vos ressentis.



## Exercice pratique de sophrologie

Comment prendre conscience de ses ressentis physiques, mentaux et émotionnels ?

Un certain nombre des tensions se situent au niveau des trapèzes. Je vous propose un exercice pour vous concentrer sur cette zone du corps et prendre conscience des ressentis qui y sont associés.

Cet exercice se fait debout les pieds parallèle, écartés de la largeur du bassin avec les genoux légèrement fléchis pour déverrouiller le bas du dos. Votre dos est droit, vos épaules sont relâchées avec vos bras le long du corps. La tête est alignée dans le prolongement de votre colonne vertébrale. Vous pouvez fermer vos yeux ou regarder le sol un mètre devant vous.

Consignes :

Inspirez par le nez en fermant les poings.

Retenez votre respiration en haussant et baissant plusieurs fois successivement vos épaules. Soufflez par la bouche en relâchant et en ouvrant vos poings.

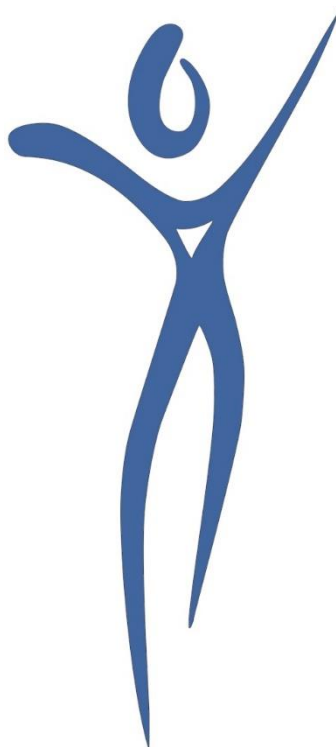
Reprenez une respiration naturelle et concentrez-vous quelques instants sur cette zone du corps pour prendre conscience de ce que vous ressentez.

Puis recommencez une deuxième fois. Prenez à la fin de ce deuxième enchaînement, de prendre conscience de ce que vous ressentez.

Enfin recommencez une dernière fois, en respectant une fois encore un temps de pause à la fin de l'enchaînement.

Faites cet exercice quotidiennement et vous vous rendrez compte que les ressentis changent au fur et à mesure que vous répétez cet exercice. Cela s'appelle la Vivance phronique.

Bonne pratique !



### COUP DE CŒUR

Vous vous posez des questions sur la sophrologie.

Vous souhaitez en savoir plus sur la méthode, ses origines, les problématiques concernées mais également la différence entre sophrologie et hypnose, etc...

Je vous propose de vous rendre sur le site de la Chambre Syndicale de la Sophrologie (CSS), première organisation de sophrologues professionnels de France. Catherine Aliotta, Présidente de la CSS, y présente sous forme de courtes vidéos les réponses aux questions que vous vous posez.

Voici le lien :

<https://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr/videos/>

Bon visionnage.

Les salons de juillet à septembre 2019

(Liste non exhaustive)

Alsace	<p><b>Salon mieux vivre, bien-être femme-homme</b>, du 06 au 07/07 à Soultz (68)</p> <p><b>Salon bien-être</b>, du 27 au 28/07 à Neuf Brisach (68)</p> <p><b>Salon bien-être</b>, du 31/08 au 1<sup>er</sup>/09 à Hegenheim (68)</p>
Auvergne-Rhône-Alpes	<p><b>Salon Zenitude et Bien-être</b>, du 28 au 29/09 à Saint Didier de la Tour (38)</p> <p><b>Salon des Z'Arts Zen</b>, du 29 au 30/09 à Brindas (69)</p>
Bourgogne-Franche-Comté	<p><b>Salon bien-être</b>, du 20 au 21/07 à Giromagny (90)</p> <p><b>Forme, Santé et Bien-être</b>, du 27 au 28/08 à Pontarlier (25)</p> <p><b>Salon des Z'Arts Zen</b>, du 07 au 08/09 à Branges (71)</p>
Bretagne	<p><b>Salon du Bien-être du corps et de l'esprit</b>, du 11 au 15/08 à La Gacilly (56)</p> <p><b>4<sup>ème</sup> Salon Bien-être, Bio et Eco-habitat</b>, du 20 au 22/09 à Ploërmel (56)</p>
Centre-Val de Loire	<p><b>Salon Nature, Santé, Bien-être</b>, du 14 au 15/09 à Châteauroux (36)</p> <p><b>Salon Bio et Bien-être</b>, du 28 au 29/09 à Tours (37)</p>
Grand-Est	<p><b>Journée Bien-être</b>, le 08/09 à Pouxieux (88)</p> <p><b>Salon du Zen et du Bien-être</b>, du 14 au 15/09 à Sarreguemines (57)</p> <p><b>Salon Mieux-être</b>, du 28 au 29/09 à Ugny (54)</p>
Hauts-de-France	<p><b>Salon « Latitude Zen</b>, du 14 au 15/09 à Granvilliers (60)</p> <p><b>Salon Bien-être</b>, du 21 au 22/09 à Béthune (62)</p>
Normandie	<p><b>Salon Vivons mieux</b>, du 14 au 15/09 à Forges-les-Eaux (76)</p> <p><b>1<sup>er</sup> festival du Bien-être et du Bio</b>, du 14 au 15/09 à Pontorson (50)</p> <p><b>Salon bien-être</b>, du 20 au 22/09 au Havre (76)</p> <p><b>Salon du Bien-être</b>, du 21 au 22/09 à Pont l'Évêque (14)</p>
Nouvelle Aquitaine	<p><b>Salon Bien-être des guides de la santé</b>, du 07 au 08/09 aux Excideuil (24)</p> <p><b>5<sup>ème</sup> salon du Bien-être</b>, du 14 au 15/09 à Tonneins (47)</p> <p><b>Salon détente et expression</b>, le 22/09 à Ozenx-Montestrucq</p>
Occitanie	<p><b>5<sup>ème</sup> Salon du bien-être et des locavores</b>, du 20 au 21/07 à Mauvezin (32)</p> <p><b>Salon du bien-être</b>, du 31/08 au 1<sup>er</sup>/09 à Lannemezan (65)</p> <p><b>Salon du Bien-être, Bio et Thérapies</b>, du 13 au 15/09 à Toulouse (31)</p> <p><b>Salon Harmonia, Salon Bien-être</b>, du 28 au 29/09 à Bouillargues (30)</p>
PACA	<p><b>Salon Nature et Bien-être</b>, du 07 au 08/09 à Eygalières (13)</p> <p><b>Ma journée bien-être</b>, le 22/09 à Arles (13)</p>

**Muriel CARRERE**

Psychologue  
 Sophrologue certifiée  
 Hypnothérapeute

13 rue des Mûriers  
 75020 Paris

06-38-61-86-04

muriel.sophrologue1@gmail.com



<http://bulle-de-serenite.fr>