



NIVEAU 1 · DÉCOUVERTE

# Carnet de pratique

Les fondations de la sophrologie

**MODULE 1**

## Fondamentaux

La sophrologie associe respiration, détente du corps et visualisation, dans un cadre de bien-être. Créée par Alfonso Caycedo (1960).

**Le cadre de pratique****PRATIQUE**

Un lieu calme, une posture stable (assis, dos droit), de la régularité, sans exigence de performance. Ne pratiquez jamais en conduisant.

**MODULE 2**

## La respiration

Le premier outil, toujours disponible.

**Respiration abdominale****PRATIQUE**

Une main sur le ventre : il se gonfle à l'inspir, se relâche à l'expir. La poitrine reste presque immobile.

**Le soupir de détente****PRATIQUE**

Inspir par le nez sur 3 temps, longue expiration par la bouche « haaa », épaules qui tombent. 3 fois.

**MODULE 3**

## Détente au quotidien

Relâcher le corps et revenir au présent.

**La vague de détente****PRATIQUE**

Contractez un groupe de muscles quelques secondes puis relâchez d'un coup. Parcourez le corps de haut en bas.

**L'ancrage**

### **PRATIQUE**

Sentez vos appuis (pieds, assise). Nommez 3 choses que vous entendez, 2 que vous ressentez, 1 de votre souffle.

## Journal de pratique — semaine 1

Notez chaque jour votre pratique : quel exercice, combien de temps, et une sensation ressentie.

| Jour   | Exercice pratiqué | Durée | Ressenti |
|--------|-------------------|-------|----------|
| Jour 1 |                   |       |          |
| Jour 2 |                   |       |          |
| Jour 3 |                   |       |          |
| Jour 4 |                   |       |          |
| Jour 5 |                   |       |          |
| Jour 6 |                   |       |          |
| Jour 7 |                   |       |          |

Astuce : mieux vaut 5 minutes chaque jour qu'une heure de temps en temps. La régularité fait toute la différence.

Ce carnet accompagne votre parcours en ligne sur **portail-sophrologie.net**. Les exercices sont proposés dans un cadre de bien-être et de développement personnel ; ils ne remplacent pas un avis médical.