



Pour se détendre, se
reconnecter à soi et
avancer pas à pas

Bienvenue

dans ce petit guide pratique !

Hello et bienvenue dans ce petit guide pratique de sophrologie !

Je suis ravie de te partager ces outils simples pour prendre soin de toi, retrouver du calme et respirer un peu mieux chaque jour.

La sophrologie, c'est avant tout une méthode douce qui te permet de te reconnecter à ton corps, à tes émotions et à ton énergie.

Ce guide est fait pour toi si tu souhaites :

- Comprendre les bases de la sophrologie sans te prendre la tête
- Expérimenter des exercices simples et rapides
- Suivre tes progrès facilement et constater les petits changements jour après jour

Prête à prendre ce petit moment pour toi ? Alors, c'est parti !

1.

La sophrologie, c'est quoi exactement ?

En quelques mots, la sophrologie, c'est :

- Respirer plus consciemment pour apaiser ton mental et ton corps,
- Te détendre profondément pour relâcher les tensions accumulées et somatisées
- Te projeter positivement pour te donner confiance et énergie au quotidien.

C'est une méthode douce, accessible et adaptable à toutes et tous, qui ne demande aucun équipement compliqué, juste un peu de curiosité et d'attention à soi.

Pour qui ?

Pour toutes celles et ceux qui ont envie de retrouver un équilibre, de gérer le stress ou simplement de s'offrir un moment de pause dans leur journée.

Astuce :

Tu n'as pas besoin de t'installer dans un lieu parfait. Quelques minutes dans ton salon ou même assise à ton bureau peuvent suffire pour ressentir les bienfaits.

2.

Les bases à connaître

La sophrologie repose sur 3 piliers que je te simplifie ici :

Respiration : apprendre à respirer pleinement pour se recentrer, s'ancrer dans l'instant présent.

Relaxation : relâcher les tensions musculaires inutiles et reconnecter le corps et l'esprit.

Visualisation positive : imaginer et projeter des scènes qui t'apaisent et te redonnent confiance.

Petit conseil : Commence doucement, même 5 minutes par jour suffisent pour ressentir une différence.



3.

Trois exercices faciles pour débuter

1. RESPIRATION DOUCE

Assieds-toi ou allonge-toi confortablement.

Pose une main sur ton ventre, l'autre sur ta poitrine.

Inspire lentement par le nez en gonflant le ventre, puis expire par la bouche.

Répète pendant 5 minutes.

Petit conseil : visualise l'air qui te traverse et qui te détend.



Laisse les pensées passer sans t'y accrocher.

3.

Trois exercices faciles pour débuter

2. RELAXATION CORPORELLE

Allonge-toi et ferme les yeux.

Contracte doucement chaque partie de ton corps pendant quelques secondes puis relâche :

pieds → jambes → ventre → bras → épaules → visage.

Sens le relâchement qui s'installe.

Pratique : 10 minutes max, parfait pour te recentrer après une journée chargée. Astuce : tu peux synchroniser tes contractions musculaires à ta respiration.



Exemple :

- inspire
- contraction musculaire en retenant l'air
- expire en relâchant les muscles.

3.

Trois exercices faciles pour débuter

3. VISUALISATION POSITIVE

Ferme les yeux et respire calmement.

Imagine un lieu qui te fait du bien : forêt, plage, jardin...

Ressens les couleurs, les sons, les odeurs, la lumière.

Laisse cette sensation de calme s'installer dans ton corps.



Pratique : 5 à 10 minutes.

Astuce : tu peux mettre une musique douce ou juste écouter le silence, selon ce qui te fait du bien.



4.

Suivre ses progrès et se féliciter

Pour t’encourager, je te propose un petit carnet de suivi simple :

DATE	EXERCICE	TEMPS	RESSENTI (stress, énergie, humeur)

Astuce : note même 5 minutes, célèbre chaque petite victoire, elles comptent toutes !

5.

Intégrer la sophrologie dans ton quotidien

Quelques idées pour rendre la sophrologie accessible chaque jour :

- **Micro-pratiques** : prends 1 minute pour respirer avant une réunion ou un rendez-vous, ou ferme les yeux et fais une mini-visualisation avant de dormir.
- **Régularité > durée** : 10 minutes par jour suffisent pour sentir une vraie différence.
- **Bienveillance** : ce temps est pour toi, pas pour performer. Sois doux/ce avec toi-même.

Petit plus : associe un geste à ta pratique (une tasse de tisane, une bougie, une couverture douce), ça crée un rituel agréable et ça te motivera à continuer !





Et si on allait plus loin ensemble ?

Si tu as aimé ces premières pratiques et que tu souhaites :

- explorer d'autres exercices pour cultiver ta capacité te détente
- te reconnecter profondément à ton corps et à tes émotions
- recevoir un accompagnement personnalisé dans ton quotidien

Alors je t'invite à découvrir mes séances individuelles, ateliers ou mini-séances guidées.

Le plus important : tu n'as pas à faire ce chemin seule, je suis là pour te guider pas à pas, avec douceur et bienveillance. Tu peux retrouver toutes mes ressources et m'accompagner dans ce chemin vers le bien-être sur mon site et mes réseaux.



Célia Hardy

Sophrologue spécialisée dans la santé féminine et le bien-être global.



celia_harmoniesophrologie



harmonie-sophrologie.fr



celiahardy.sophrologue@yahoo.com