

Foire Aux Questions

PROGRAMME “5 JOURS POUR SOUFFLER”

5 JOURS C’EST COURT, NON ?

Oui et non. Oui car les contextes familiaux et professionnels ne permettent pas forcément de consacrer trop de temps à la pratique quotidienne. Et Non car les prises de conscience ne prennent que quelques secondes (sur la façon dont on respire dans nos journées par exemple) et la durée des pratiques est adaptée à une **écoute quotidienne allant de 5 à 18 minutes.** **Vous pourrez continuer à pratiquer au delà des 5 jours, à votre rythme.**

DOIS-JE PRATIQUER TOUS LES JOURS ? ET SI OUI, QUAND ?

La Sophrologie est une discipline du quotidien pour une meilleure intégration à la conscience. Et puis la vie nous met face à des situations vis-à-vis desquelles nous pouvons mettre en pratique. Il est donc préférable de **s’entraîner régulièrement.** Certaines personnes préfèrent écouter les audios chaque matin après le réveil, d’autres au coucher ou d’autres pendant leur pause déjeuner. Vous seule savez **quand c’est le bon moment** et le bon rythme pour vous.

COMBIEN DE TEMPS AI-JE ACCÈS AU PROGRAMME ?

Par expérience, je sais que si l’accès est limité dans le temps, cela renforce la motivation. Le programme **reste accessible pendant 6 mois**, ce qui vous laisse du temps pour chaque étape, de faire des pauses, de reprendre (et puis vous pouvez télécharger guide, audios et documents pour les garder à vie, au cas où ...)

Y-A-T-IL DES CONTRE-INDICATIONS À LA PRATIQUE DE LA SOPHROLOGIE ?

La Sophrologie est déconseillée aux personnes souffrant de pathologies cardio-vasculaires, respiratoires, de troubles psychiatriques, de troubles neurologiques.

Important : la Sophrologie ne se substitue pas à un examen, un suivi ou un traitement médical.

Foire Aux Questions (suite)

PROGRAMME “5 JOURS POUR SOUFFLER”

EST-CE QUE JE PEUX ÊTRE SÛRE QUE ÇA VA MARCHER POUR MOI ?

La Sophrologie n'est **pas une baguette magique!**

Il se peut que cette discipline ne vous convienne pas: parce que ce n'est pas la méthode qui vous correspond ou parce que ce n'est pas le bon moment pour vous ou toute autre chose...

POURQUOI N'Y A-T-IL PAS DE MUSIQUE PENDANT LES PRATIQUES ?

La Sophrologie **guide vers l'autonomie** en développant nos propres ressources pour répondre à notre bien-être et mieux-être. Les enregistrements audios ne contiennent pas de musique car la répétition des pratiques permet de les intégrer puis de s'en servir lorsque le besoin est présent.

Exemple : si un collègue vous a énervé, vous n'aurez pas de musique relaxante dans les oreilles pour vous apaiser dans l'instant, vous servir de votre respiration sera toujours là.

LA SOPHROLOGIE SE BASE-T-ELLE SUR UN COURANT SPIRITUEL ET/OU RELIGIEUX ?

Non. La Sophrologie conçue, enseignée selon son fondateur le Pr A.Caycedo et pratiquée par des sophrologues professionnels, diplômés et certifiés RNCP, ne s'appuie sur **aucun courant spirituel et/ou religieux.**

VOUS N'AVEZ PAS TROUVÉ VOTRE RÉPONSE?

- Consultez les Conditions Générales de Ventes (CGV) : [ICI](#)
- Posez-moi directement votre question: [ICI](#)