

Bulletin d'information

Numéro 12

NOVEMBRE
2017

Coup de Projecteur sur Annie

Sophrologue



Annie, peux-tu nous dire d'où vient la Sophrologie ?

La Sophrologie a été créée en 1960 par un médecin psychiatre, le Professeur Alfonso Caycedo. Elle a donc d'abord fait ses preuves dans le milieu médical avant de s'ouvrir au monde du sport, de l'entreprise, de la périnatalité, de l'enfance, des médias et du développement personnel.

Caycedo s'est inspiré de plusieurs pratiques telles que l'hypnose, le yoga, le Bouddhisme, les techniques de Schultz et Jacobson, la relaxation, la phénoménologie,... De ces champs d'inspiration, il créera une approche complète et novatrice faisant intervenir des exercices tantôt dynamiques tantôt statiques, accompagnés par le travail du souffle et de la respiration.

Une attention toute particulière est accordée à l'observation des sensations corporelles sans intellectualisation et avec bienveillance.

En quoi cela consiste exactement ?

C'est une méthode psycho-corporelle qui nous permet d'apprendre à reconnecter corps et mental de manière harmonieuse.

Les exercices se pratiquent debout, assis ou couché. Ils ne demandent pas de porter une tenue spécifique ou de matériel particulier.

La Sophrologie est non directive, ouverte à tous les âges. Chacun avance à son rythme. Le sophrologue s'adapte aux besoins de chaque personne.

Annie, tu es formée dans plusieurs domaines (logopédie, coaching, méditation Mindfulness,...). Pourquoi t'êtré dirigée vers la sophrologie ?

La pratique de la Sophrologie permet de se (re)connecter à son potentiel, de retrouver confiance en soi, d'apprendre à se focaliser sur les éléments positifs du quotidien, de mieux s'écouter, de récupérer, tout en renforçant l'équilibre entre le corps et le mental.

Cela correspond tout à fait à ma personnalité et ma manière d'envisager la vie.

Indépendante depuis toujours, j'ai un agenda particulièrement chargé entre les différents projets auxquels je participe, les formations et les séances que je donne. J'avais besoin de techniques efficaces de gestion du stress et de gestion de mon énergie. La sophrologie nourrit donc chacune de mes journées...C'est parce que je suis convaincue de son efficacité qu'il me tient à coeur de transmettre cet outil à un maximum de personnes.

Loin d'être un phénomène de mode puisqu'elle fait déjà partie de la vie de beaucoup de monde depuis plus de 50 ans, elle m'a tout de suite plu par sa simplicité. Personnellement elle m'apporte l'équilibre, le renforcement des mes capacités, des outils géniaux de gestion du stress.

Où as-tu été formée ?

J'ai obtenu ma certification à l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Bruxelles et du Luxembourg puis, je me suis inscrite à l'Ecole Belge de Sophrologie Fondamentale et de Relaxation afin de me former à une autre approche de la sophrologie durant deux années supplémentaires. Je continue à enrichir mes connaissances par des ateliers de formation, des colloques/séminaires, des lectures et je participe à un groupe de pratique.

- Qu'aimerais-tu pouvoir dire pour terminer cette interview ?

Soyez curieux, venez tester...Une première séance ne vous engage à rien.

Annie Turnauer

Sophrologue au Centre Médical Kinésys

0476/93 96 25 - www.sophro-coach-consulting.com