

# SOPHROLOGIE & ACOUPHENES



Vivre avec des acouphènes peut s'apprendre et être accompagné avec la sophrologie.

La relaxation, et les techniques spécifiques permettent de mieux accepter et de mettre en distance les aspects négatifs en favorisant une meilleure qualité de vie.

## Horaire & lieu :

Mardis 18h45-19h45  
Rue de Hesse 1, 2ème étage  
« Espace Hesse »  
1204 Genève

## Inscription :

Par mail : [jenny.gaia.carluccio@gmail.com](mailto:jenny.gaia.carluccio@gmail.com)



## Dates des séances :

1er semestre : septembre – décembre 2019

10 septembre	24 septembre	8 octobre	29 octobre
12 novembre	26 novembre	20 décembre	

2ème semestre : janvier – juin 2020

07 janvier	21 janvier	4 février	18 février
03 mars	17 mars	31 mars	21 avril
05 mai	19 mai	02 juin	16 juin

## Prix 25.- la séance :

1er semestre :	2ème semestre :
7 séances à 25 CHF : 175 CHF	12 séances à 25 CHF : 300 CHF

# SOPHROLOGIE & ACOUPHENES

---

## Gestion du stress

Quand le stress est accentué, bien souvent les acouphènes augmentent.

Les techniques de relaxation permettent de diminuer le stress physique, émotionnel et mental.

Ceci offre un temps d'apaisement et de ressourcement.

## Fonctionnement du processus

Lors des séances de sophrologie, la personne apprend à s'intérioriser et à descendre ainsi à un niveau de conscience modifié. C'est dans ce niveau, appelé niveau sophronique, que chacun peut travailler sur sa conscience et y intégrer les contenus qui lui sont bénéfiques.

L'intention est résolument tournée vers l'alimentation du positif et l'accès à ses propres ressources, parfois insoupçonnées.

## S'orienter vers le positif

Les techniques « éduquent » la conscience à remarquer et à faire de la place à ce qui est agréable, ce qui va bien, ce qui fait du bien.

L'outil de base est la conscience corporelle. Le sophronisant apprend à ressentir les expressions physiques de différents états d'être. Il est invité à intégrer ceux qui lui sont favorables.

L'attention est orientée vers les différents sens, les différentes parties du corps, les différentes ressources. Il est ainsi possible de se détacher de l'acouphène. Un nouvel équilibre peut se créer.