

## CD de sophrologie - Achats groupés

En commandant plusieurs CD en même temps, le prix du CD à l'unité baisse.

**1 CD = 15€**

**Acheter**

**2 CD = 28,50€** (réduction de 5% / au lieu de 30€ - Coût par CD : 14,25€)

**Acheter**

**3 CD = 40,50€** (réduction de 10% / au lieu de 45€ - Coût par CD : 13,50€)

**Acheter**

**4 CD = 51€** (réduction de 15% / au lieu de 60€ - Coût par CD : 12,75€)

**Acheter**

**5 CD = 60€** (réduction de 20% / au lieu de 75€ - Coût par CD : 12€)

**Acheter**

Une fois le paiement effectué, merci d'envoyer un mail à Sandrine Delrieu, en précisant les numéros de CD que vous avez choisis. Mail : [lecerese@gmail.com](mailto:lecerese@gmail.com) / +33(0)6 46 48 36 97

### Choix dans la liste

**CD01** - [plus d'infos](#)

Sophronisation approfondie - Étirement du cou (le non) - Séance du Médecin intérieur

**CD02** - [plus d'infos](#)

Automassage (conscience / corps) - Séance du Médecin intérieur

**CD03** - [plus d'infos](#)

La cascade énergétique et la synchronisation des deux hémisphères

**CD04** - [plus d'infos](#)

Évacuer des stress négatifs et récupérer de nouvelles compétences

**CD05** - [plus d'infos](#)

Déprogrammer les traces de stress profonds ou anciens, et libérer le présent

---

## CD05. Apaiser les traces de traumatismes profonds ou anciens, et alléger le présent

**CD05.** Éliminer les conséquences de chocs et de stress en développant une conscience et un pouvoir d'action au niveau de notre mémoire corporelle

*Indications : cette séance est très utile pour évacuer les traces dans les systèmes nerveux, soit de chocs récents et violents (traumas, accidents...), soit d'événements anciens et d'ambiances qui nous envahissent, conditionnent nos réactions actuelles ou génèrent des scénarios négatifs et répétitifs dans notre présent. Elle est également excellente en cas d'insomnies et d'angoisses incompréhensibles.*

# Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)



Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](#) si vous rencontrez une difficulté.

## Le déroulement de cette séance

**La lecture du corps** (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps au présent (respiration / conscience / corps).

**La sophronisation de base** (SDB) de 27 minutes permet d'abaisser le tonus musculaire (système nerveux moteur) et d'avoir accès à une perception et à une action au niveau du système nerveux neurovégétatif, là où se mémorisent les stress les plus enkystés.

**La relaxation dynamique** (RD) nous permet de nous concentrer sur la zone du cou et de la gorge (lieu symbolique du Verbe, de l'expression) en permettant d'y dénouer certaines tensions et « noeuds » et en améliorant une bonne circulation des sensations et de l'énergie entre la tête, le cou et le buste / bas de corps. Cette zone représente également le **lien entre volonté (tête) et action** (corps, membres, jusqu'aux mains et pieds).

**Le déplacement du négatif** (RD) permet ensuite d'éliminer les traces des stress que nous voulions évacuer (sensations, émotions, pensées...) et de mémoriser ce « chemin d'émancipation » afin de pouvoir le convoquer à n'importe quel moment de la journée, au besoin.

**Une appréciation globale** des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

## Détail du fichier son

Durée de la séance : 59 minutes

- 1 - LDC. Lecture du corps. Préparation de la séance (4 min)
- 2 - SDB. **Sophronisation approfondie**. Détente musculaire, nerveuse, émotionnelle, mentale (26 min)
- 3 - RD. **Étirement de la zone du cou** et lien entre la tête, le cou et le reste du corps (17 min)
- 4 - RD. **Le déplacement du négatif** (7 min)
- 5 - Écoute globale des effets de la séance.
- 6 - Retour à l'état de veille. Conscience intérieure et extérieure (3 min)

---

## Que peut la sophrologie pour apaiser les relations sociales ?

Le mot Sophrologie vient du grec :

**Sos** signifie tranquille, serein.

**Phren** signifie cerveau, conscience.

**Logos** signifie étude, science.

La Sophrologie est l'étude de pratiques permettant d'acquérir une sérénité de l'esprit.

Ces pratiques sont accessibles et bénéfiques pour tous, quel que soit l'âge, chacun dans ses besoins.

## Corps, affectif et mental sont liés

Corps, systèmes nerveux, émotions, affects, organes, intellect, tendances relationnelles, représentations, imaginaires, croyances, idéologies... sont en relation. Cette imbrication peut laisser perplexe lorsque nous cherchons les causes d'un problème (qui de la poule ou de l'oeuf... ?). Elle peut également offrir des pistes pour désamorcer par exemple une idéologie violente en passant par l'acquisition d'une nouvelle conscience corporelle. Explications :

Les **traumatismes et conflictualités intimes**, souvent héritées de l'enfance ou de mémoires familiales non élaborées, ont des conséquences relationnelles, sociales et politiques souvent dommageables :

- pour les personnes elles-mêmes (réactivité permanente, angoisses, paralysies, addictions, sentiment de toute puissance, fantasmes envahissant, problèmes d'apprentissages, difficultés dans la symbolisation...)
- pour leur entourage proche (crises de nerfs, incapacité de communiquer, rejets, manipulations affectives, besoin d'avoir une emprise sur les autres...)
- pour leur environnement professionnel et social (tensions dans les groupes et équipes, autoritarisme, relations dominant / dominé, harcèlement, persécution...)
- pour leurs tendances idéologiques et politiques (paranoïa et recherche d'un « bon ennemi », projection de la haine sur d'autres groupes humains, fanatisme...)
- et parfois pour des inconnus (agressions, insultes, attentats...).

**Faire « un travail sur soi »**, en thérapie, en psychanalyse... peut résoudre certains problèmes ou du moins réduire les effets négatifs de certains traumas. Mais ce travail est souvent long, il demande un engagement et une assiduité que de nombreuses personnes ne peuvent pas ou ne veulent pas faire, par manque de moyens financiers, de temps, parce que ce n'est pas dans leur culture - ou parce qu'elles ne réalisent pas qu'elles ont un

grave problème, une faille qui les abime et abime leurs relations.

Qui plus est, **les plus graves traumatismes sont souvent logés dans le pré-verbal**, les personnes n'ont pas conscience de ce qui les agite ni pourquoi, elles semblent parfois simplement « possédés » par une machine intérieure qui tourne en boucle, et les pousse à répéter sans arrêt les mêmes comportements et réactions. **Les traumas les plus destructeurs tournent autour de l'abandon, des insécurités primaires, de l'abus et de la maltraitance (physiques et psychiques)**, ayant eu lieu dans les premières années de vie. Les événements sidérants qui ont été vécu seuls, dans l'humiliation, la honte ou la culpabilité, sans possibilité de les élaborer par le récit et d'être entendu dans leurs multiples conséquences, laissent également des marques profondes.

Les parents et la famille peuvent en être responsables, par leur immaturité et leurs propres comportements, mais pas toujours. D'autres personnes sont en lien avec les enfants et les jeunes, et certains événements de vie tels que la maladie, l'absence pour des raisons professionnelles ou autres, la précarité et une insécurité permanente... peuvent provoquer ces contextes traumatisants.

La manière de se construire jusqu'à l'adolescence avec ces traumas peut se cristalliser dans une **structure psychique de tendance narcissique, perverse, paranoïaque ou mélancolique...** qui pourra résister à tous les éclairages et remaniements proposés par des proches, des thérapeutes ou éducateurs. **Parler alors ne sert à rien, malheureusement. Le noeud des problèmes reste inaccessible à la conscience de soi, au langage, à l'élaboration dans le symbolique et à la relation.**

### **Repartir de la base : le corps, la respiration, la conscience de soi**

Ce constat invite à s'occuper du pré-verbal et à « redescendre » dans les bases : le corps.

**La psychanalyse et les neurosciences** sont deux connaissances qui permettent de réaliser à quel point depuis notre conception, dès notre vie foetale et naissance à l'air libre, le corps enregistre nos vécus bénéfiques et maléfiqes — et à quel point, à partir de ces enregistrements dans notre psychisme et notre biologie même (plasticité cérébrale, systèmes et organes), nous re-produisons, nous répétons...

**L'ancrage, la détente musculaire, la respiration et la conscience corporelle** sont à la base de la pratique de la sophrologie et d'un travail de résilience.

### **Effets sur les systèmes nerveux : rééquilibrer et détendre**

Un des premiers effets de la pratique de la sophrologie concerne le système nerveux végétatif (SNV), et plus particulièrement l'équilibre entre l'orthosympathique et le parasympathique.

En générant un **effet global**, cette approche pluridisciplinaire développe un imaginaire de vie plus riche, **améliore les compétences relationnelles et sociales**, fortifie notre intuition, notre clarté d'esprit et nos capacités d'analyse clairvoyante des situations. Elle permet d'acquérir des compétences et des connaissances, de développer une **confiance sereine**, de (re)prendre des initiatives et de mieux répondre (et non de ré-agir) aux événements en développant notre créativité, nos dons et ressources. Elle permet de trouver de meilleurs **équilibres** dans les relationnels intimes et sociaux en soutenant à la fois notre **processus d'individuation** et nos choix de vie – et nos capacités d'empathie, de respect et de manières d'être en lien avec les autres qui soient bénéfiques à tous.

Cet état d'esprit convoque également des connaissances qui permettent de développer une sérénité, du recul, des ressources personnelles et collectives. En tant que domaine de recherche sur l'être humain de la naissance au départ, sur les relations familiales et sociales, sur ce qui nous anime et nous habite, sur nos représentations et nos croyances, sur nos difficultés, nos traumatismes et nos ressources... cette recherche sur les processus de paix se nourrit d'autres « logos » : **la sociologie, l'anthropologie, les sciences politiques, l'étude des religions et des manières de croire, l'éducation, l'économie, l'histoire, les recherches médicales, les neurosciences...**

---

## **CD04. Évacuer les stress négatifs et récupérer de nouvelles compétences**

**CD04** – Une séance permettant d'éliminer des stress et pensées en boucle et de récupérer des ressources dont nous avons besoin

*Cette séance est très utile pour sortir d'un schéma « en boucle », lié à des émotions, pensées, stress... parfois obsessionnels. Cet état peut concerner soit des chocs (traumatismes, accidents...) soit des situations chroniques liées à notre environnement relationnel, professionnel ou social où nous avons la sensation d'être impuissants à changer quoi que ce soit. Cette séance peut également aider à changer de regard et à trouver de nouvelles issues.*

## **Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)**



Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](#) si vous rencontrez une difficulté.

### Le déroulement de cette séance

**La lecture du corps** (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps au présent (respiration / conscience / corps).

**La sophronisation de base** (SDB) prépare la conscience du schéma corporel avec une détente consciente des muscles moteurs et lisses (système nerveux neurovégétatif).

**La séance du déplacement du négatif** permet d'évacuer les sensations, émotions et pensées négatives qui nous envahissent ou nous embarrassent (les trois étant liés).

**Le tapotement alterné** permet ensuite à notre système nerveux d'assimiler les changements et de renforcer les sensations plus agréables en faisant passer l'influx nerveux et les informations dans les deux hémisphères et dans les strates plus profondes de la mémoire.

**La séance de Sophro respiration Synchronique (SRS)** permet ensuite de recréer un nouveau lien entre le cortex (grâce à un mot) et les zones émotionnelles (grâce à de nouvelles sensations).

**Une appréciation globale** des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

### Détail du fichier son

Durée de la séance : 52 minutes

- 1 - LDC. Lecture du corps (8 min)
- 2 - SDB. Sophronisation de base (5 min)
- 3 - **Déplacement du négatif** (7 min)
- 4 - **Tapotement alterné** (12 min)
- 5 - AIS. **La Sophro Respiration Synchronique** (13 min)
- 6 - Posture de l'arc et écoute globale des effets de la séance.
- 7 - Retour à l'état de veille. (3 min)

---

## CD02. Automassage et schéma corporel / Le médecin intérieur

**CD02** - Favoriser une conscience du schéma corporel et les processus d'auto-guérison du corps

*Cette séance associe un automassage, permettant d'élaborer une conscience globale et unifiée du corps et la séance du Médecin intérieur. En prévention, elle favorise les fonctions régulatrices naturelles de notre corps, et une conscience unifiée de soi-même. En cas de maladies, elle accompagne positivement, sur un plan psychologique et physiologique, l'action des traitements médicaux.*

## Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)



Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](#) si vous rencontrez une difficulté.

### Le déroulement de cette séance

**La lecture du corps** (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps au présent (respiration / conscience / corps).

**La sophronisation de base** (SDB) prépare la conscience du schéma corporel avec une détente consciente des muscles moteurs et lisses (système nerveux neurovégétatif).

**La séance d'automassage** a de nombreux bénéfices. Tout en permettant de dénouer des tensions et d'évacuer des stress au niveau physique (muscles et organes), elle permet de redéfinir les limites de son « territoire » physique et psychique, les limites du « Moi-corps ». Elle permet de renforcer une conscience du schéma corporel (très utile pour les personnes qui ont tendance à « partir dans tous les sens », ou dans des périodes où le corps traverse des modifications, comme l'adolescence, durant ou après une grossesse, après un accident, à l'âge dit « mûr »...).

**La séance du médecin intérieur** sollicite à la fois sensations et visualisations. Il s'agit de l'activation intro-sophronique (AIS). Le médecin intérieur symbolise notre sagesse spontanée et une connaissance directe de ce que nous avons à faire pour aller mieux. Cette séance favorise tous les processus d'autoguérison du corps, de récupération, de réparation. Le médecin intérieur développe une intuition vis à vis de notre corps, il est notre « ami » intime, bienveillant.

**Une appréciation globale** des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

### Détail du fichier son

Durée de la séance : 54 minutes

- 1 - LDC. Lecture du corps. Préparation de la séance (5 min)
- 2 - SDB. Sophronisation de base. (10 min)
- 3 - **Automassage**, conscience du schéma corporel (15 min)
- 4 - Écoute globale des effets de l'exercice.

5 - AIS. **Le médecin intérieur.** (15 min)

6 - Retour à l'état de veille. Conscience intérieure et extérieure.

---

## CD01. Le médecin intérieur / Ressources favorisant une bonne récupération

**CD01** - Favoriser la récupération et les processus d'auto-guérison du corps.

*Cette séance peut être réalisée en prévention, pour favoriser les fonctions régulatrices naturelles de notre corps, et en situation de maladies déclarées, chroniques ou ponctuelles. Elle accompagne alors de manière très positive les traitements médicaux, sur un plan psychologique et physiologique.*

## Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)

[Acheter](#)

Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](#) si vous rencontrez une difficulté.

### Le déroulement de cette séance

**La lecture du corps** (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps (respiration / conscience / corps).

**La sophronisation de base** (SDB) est approfondie (27 minutes) car la détente consciente des muscles moteurs est un préalable nécessaire à l'accès au système nerveux végétatif (et au système para-sympathique qui régule toutes les fonctions vitales du corps).

**La relaxation dynamique** (RD) permet de travailler au niveau du cou, et du lien entre la tête et le reste du corps (de nombreuses personnes se sentent « coupées » de leurs corps, comme si la tête était ailleurs...). Cette « zone de passage », le cou, accumule souvent de nombreuses tensions.

**La séance du médecin intérieur** peut alors commencer. C'est une phase active, qui sollicite à la fois sensations et visualisations. Il s'agit de l'activation intro-sophronique (AIS). Le médecin intérieur symbolise notre sagesse spontanée et notre connaissance directe de ce que nous avons à faire pour aller mieux. C'est notre « ami » intime, bienveillant.

**Une appréciation globale** des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

### Détail du fichier son

Durée de la séance : 1 heure

1 - LDC. Lecture du corps. Préparation de la séance.

2 - SDB. Sophronisation de base. Détente musculaire, émotionnelle, mentale. Respiration, conscience du schéma corporel.

3 - RD. Relaxation dynamique. Le cou, détente, respiration, rotation.

4 - Écoute globale des effets de l'exercice.

5 - AIS. **Le médecin intérieur. Développer une conscience de plus en plus fine de son corps, de sa biologie. Stimulation de l'auto-guérison et des processus régénérateurs du corps par les ressentis et la visualisation.**

6 - Retour à l'état de veille. Conscience intérieure et extérieure.

---

## CD03. La cascade énergétique et la synchronisation des deux hémisphères

**CD03** - Favoriser notre équilibre « entre » (droite/gauche, devant/derrière, dedans/dehors...) et une régénération énergétique

*Cette séance est très utile pour relier les deux hémisphères cérébraux à travers une conscience équilibrée de l'ensemble du corps. La séance de la Cascade permet un nettoyage psychique et une régénération énergétique (prana).*

## Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)

[Acheter](#)

Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](#) si vous rencontrez une difficulté.

### **Le déroulement de cette séance**

**La lecture du corps** (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps au présent (respiration / conscience / corps).

**La sophronisation de base** (SDB) prépare la conscience du schéma corporel avec une détente consciente des muscles moteurs et lisses (système nerveux neurovégétatif).

**La séance du tapotement alterné** a de nombreux bénéfices. Le tapotement se fait avec le bout des doigts des mains en alternance droite / gauche sur tout le corps (de la tête aux pieds). Elle développe une acuité sensorielle des deux côtés droite et gauche du corps en stimulant le système nerveux et les hémisphères cérébraux. Très utile en cas de fatigue, de perte de tonus, ou des effets néfastes d'un stress. Elle favorise également un meilleur apprentissage (pour des jeunes et adultes) ou une meilleure intégration de changements de vie.

**La séance de la cascade** sollicite à la fois sensations et visualisations. Il s'agit de l'activation intro-sophonique (AIS). Cette séance est une véritable « douche énergétique », elle améliore notre réceptivité envers les « bonnes énergies » qui viennent de l'extérieur. Elle revitalise le corps éthérique et l'ensemble de l'organisme.

**Une appréciation globale** des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

### **Détail du fichier son**

*Durée de la séance : 54 minutes*

1 - LDC. Lecture du corps. Préparation de la séance (8 min)

2 - SDB. Sophronisation de base. Détente musculaire, émotionnelle, mentale. (5 min)

3 - **Tapotement alterné** de l'ensemble du corps (de la tête aux pieds). Cet exercice améliore notre perception de la relation entre les deux hémisphères cérébraux et une bonne spatialisation (droite / gauche, devant / derrière). (12 min)

4 - Écoute globale des effets de l'exercice.

5 - AIS. **La cascade**. Faisant appel à la visualisation d'une cascade d'énergie et de lumière, cette séance améliore notre réceptivité énergétique (prana, chi...) et favorise une régénération. (24 min)

6 - Écoute globale des effets de la séance.

7 - Retour à l'état de veille. Conscience intérieure et extérieure (3 min)