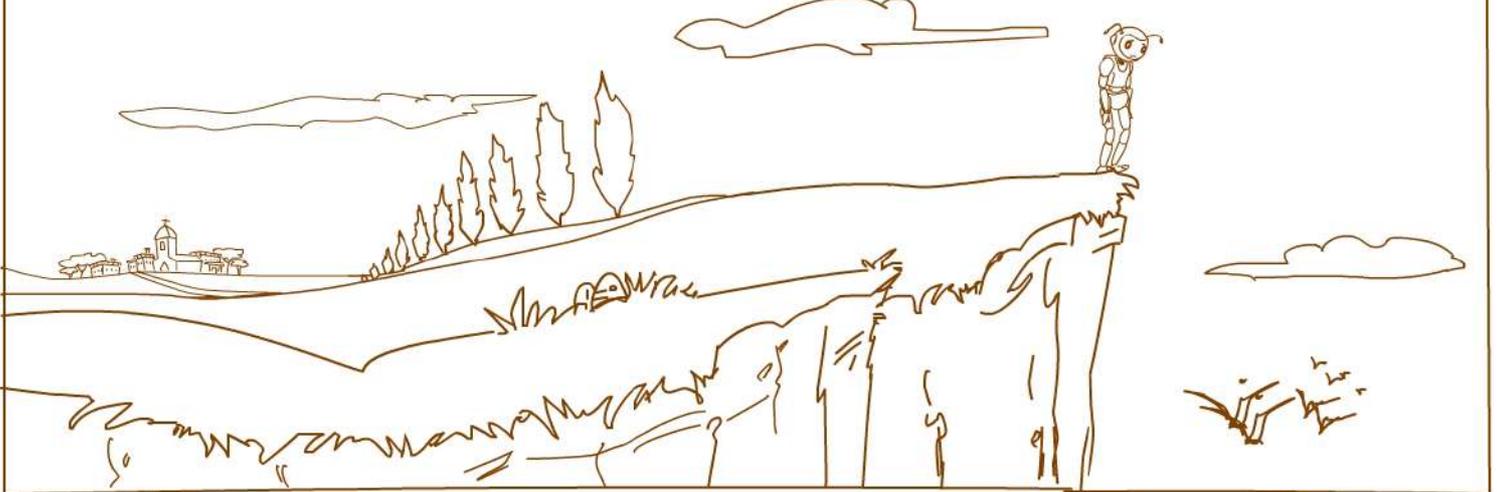


LA SOPHROLOGIE, UNE MÉTHODE PROGRESSIVE

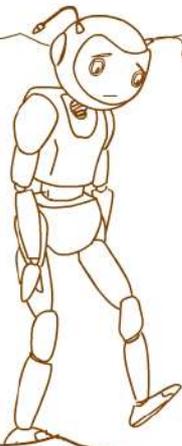
Quand un individu ultra connecté du futur, Phren, fait appel à la sophrologie pour retrouver son humanité

Avertissement : toutes ressemblances avec un lieu et des personnes réelles sont à croire..

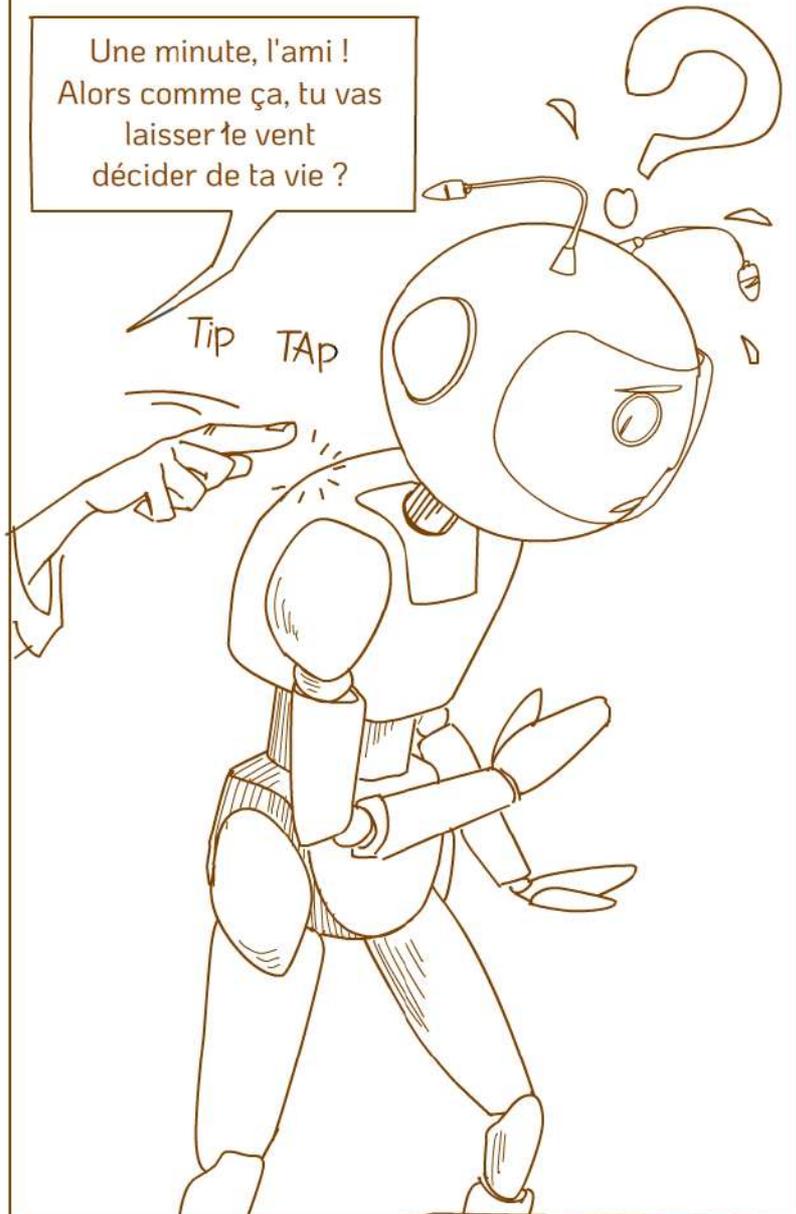
QUELQUE PART, SUR UNE CÔTE FRANÇAISE. UN JEUNE ÉNERGUMÈNE DÉSESÉRÉ S'APPRÊTE A COMMETTRE L'IRRÉPARABLE...

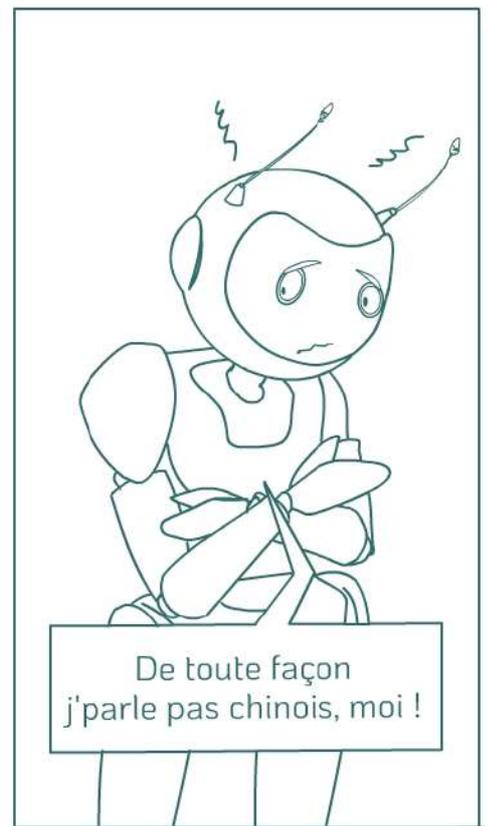
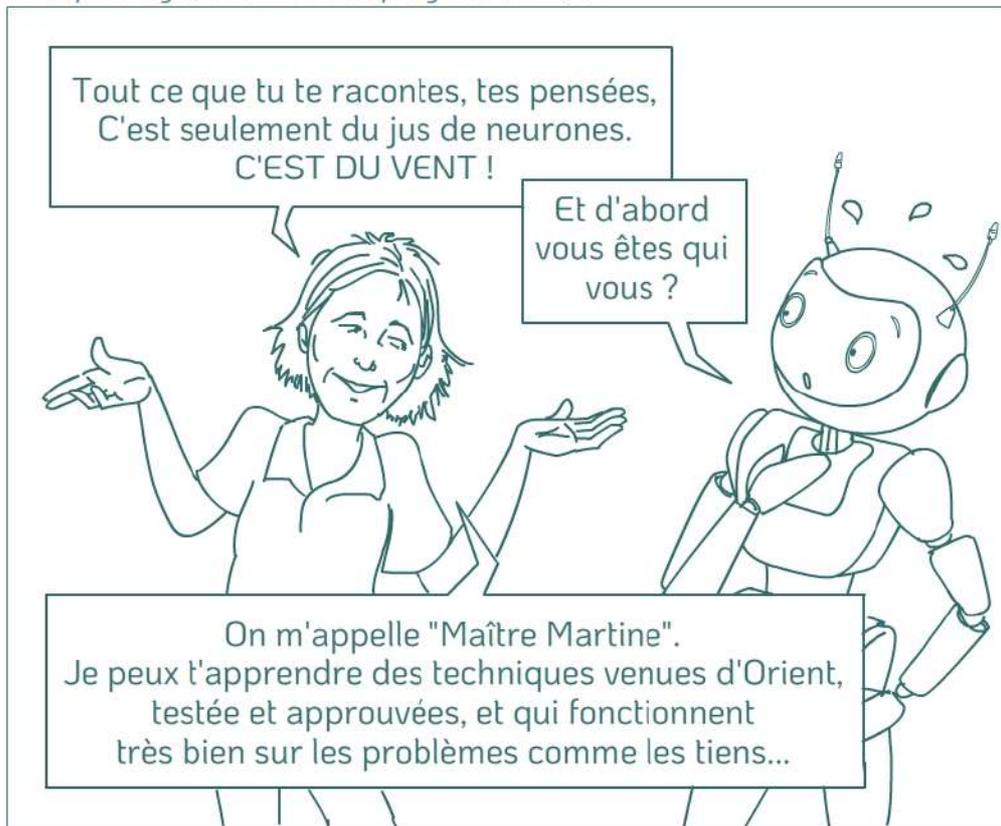


Qui suis-je ? Où vais-je?
Dans quel état j'erre... Pffff !
Monde pourri ! Bla, bla, bla,
La vie n'a aucun sens...

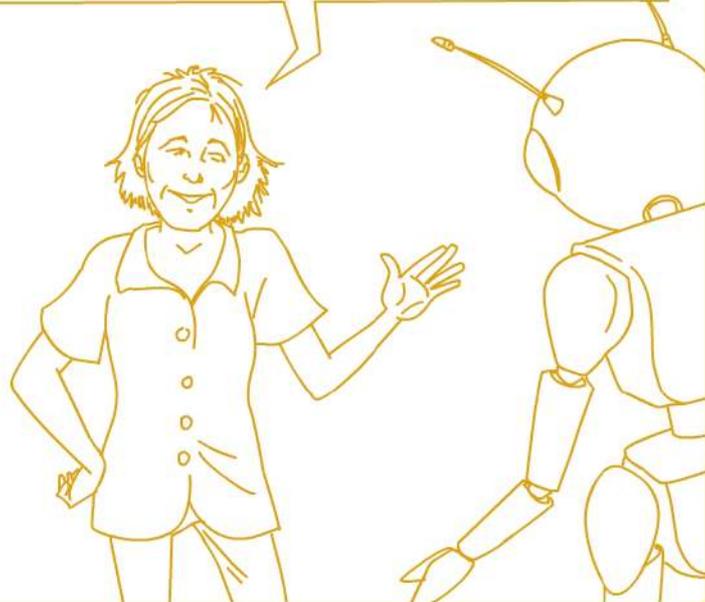


Une minute, l'ami !
Alors comme ça, tu vas
laisser le vent
décider de ta vie ?



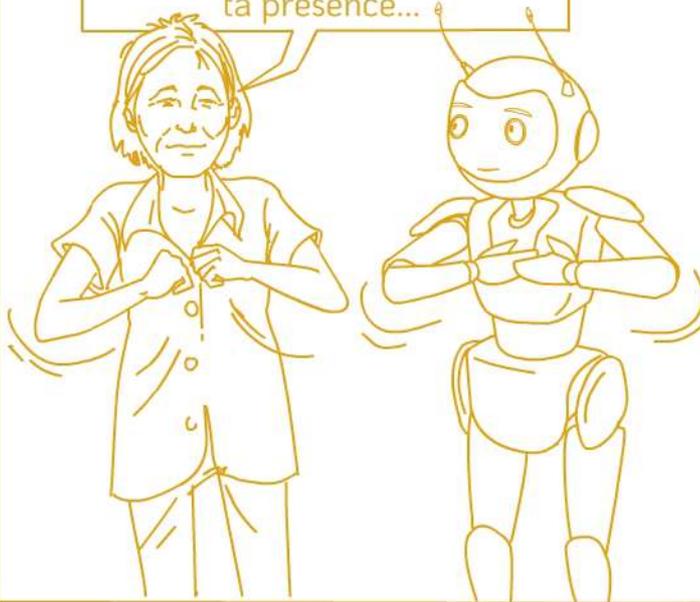


On va commencer debout, par des mouvements issus du yoga, qui t'aideront à t'ancrer dans le corps et renforceront ta capacité de concentration

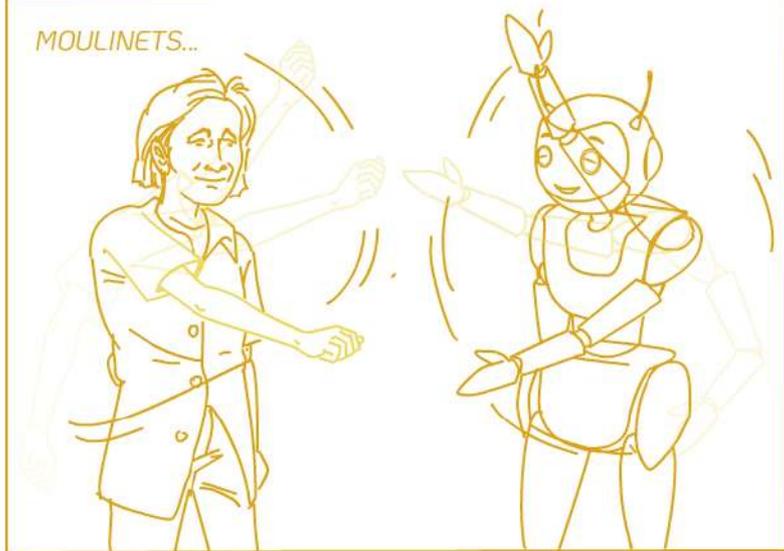


SOUFFLET THORACIQUE...

Chaque étape, synchronisée avec ta respiration, mobilise toute ton attention, ta présence...



MOULINETS...



ROTATIONS DU BUSTE...



JOUR APRES JOUR L'ENTRAINEMENT SE POURSUIT...



Je me sens tout-e drôle... ça chatouille à l'intérieur et ça s'assouplit à l'extérieur !



QUELQUES MOIS PLUS TARD...

Objectif n°2 : faire connaissance avec ton mental et tes émotions



Aie, aïe, aïe, c'est tellement le bazar là-dedans !

Oui parce que tu ne sais pas encore t'en servir correctement, en écoutant ton corps, afin d'accéder à tes super-pouvoirs...



Tu veux dire que je suis un Superman en puissance ? Pffff... N'importe quoi !

On va d'abord explorer ta conscience et le fonctionnement de tes émotions, pour apprendre comment t'apaiser



Voici ta trousse à outils, avec 3 clés magiques : SDN...SPI...SAV...*



Que des noms barbares !

Oui, mais très puissants !

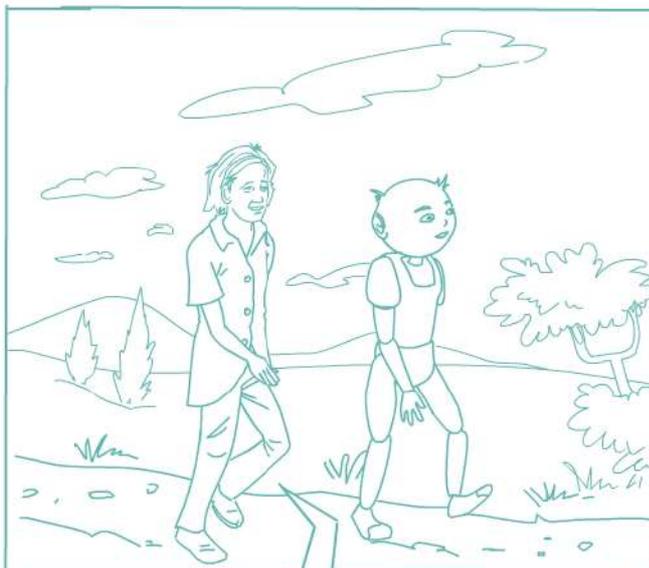


*Sophro Déplacement du Négatif, Sophro Présence Immédiate, Sophro Activation Vitale

QUELQUES SEMAINES PLUS TARD...

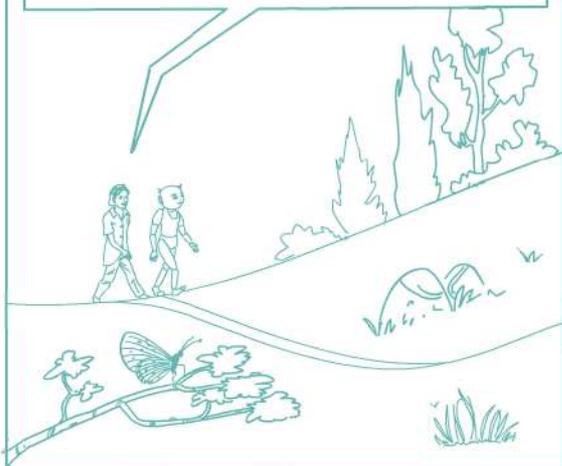
Ta prochaine étape : réaliser l'union de ton corps et de ton esprit !

Si tu veux me faire penser avec le corps et marcher avec la tête, j'vois pas comment !



En accordant moins d'importance à tes pensées et davantage à tes sens, tu apprends à relier corps et esprit..

...en restant calme, tu te mets en mouvement : tu marches lentement, en portant attention à tes sens qui te connectent à la fois à l'intérieur et à l'extérieur



Tu peux réussir à te ressentir tout en observant ton environnement

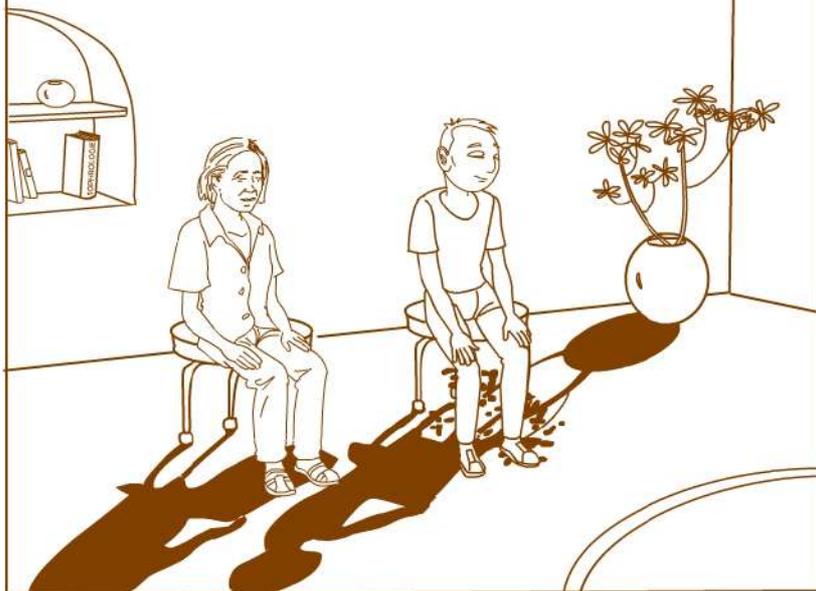
Avais-tu remarqué ce papillon en marchant ?



Grâce à l'entraînement, tu as déjà beaucoup changé-e ! On va pouvoir passer au niveau supérieur...



**LES JOURS PASSENT,
L'ENTRAINEMENT SE POURSUIT...**



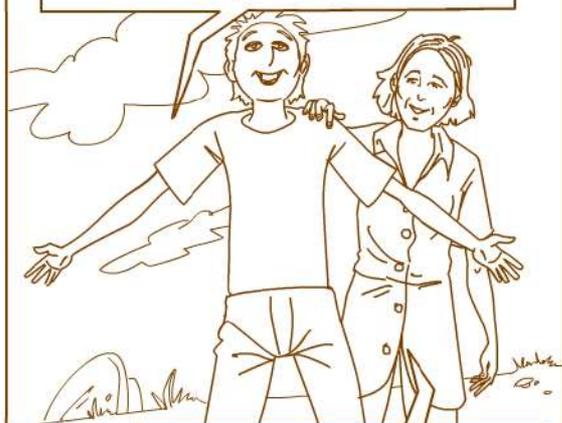
... ET QUELQUES SEMAINES PLUS TARD :

J'ai les idées beaucoup plus claires
et mes émotions
ne m'emportent plus !



Tout à fait ! Et ce n'est
que le début
de l'aventure...

Grâce à tes outils je me sens
de plus en plus humain-e
et accompli-e... MERCI !



Tu es seul-e responsable
de ce changement. Je n'ai
fait que te donner
un cadre et des outils

C'est bien beau, tout ça !
Mais je ne vais pas rester toute ma vie
à méditer à tes côtés...



Non, en effet... Te voici
à l'étape que tu attendais
pour donner une direction
à ton existence

Et comment dois-je m'y prendre?

Tu as encore quelques outils à découvrir
pour prendre ta place dans le monde,
relié-e aux autres... En connexion à
tes valeurs personnelles et universelles



Celles-ci seront tes boussoles
pour inventer
ton propre chemin de vie...



Maintenant, va !