

Bien-être Forme Santé
La Sophrogym®

« *L'harmonie du corps et de l'esprit* »

Respiration, relaxation dynamique, imagerie mentale,
autosuggestion, endurance, force, souplesse...

« **Illustration du CD Audio** »



Découverte de la Sophrogym
Présentation et séance guidée



Sommaire

Présentation et avertissement	p 3
Trame d'une séance type de Sophrogym	p 4
Séance guidée présentation et illustration	p 5
Résumé du livre « Sophrogym Présentation et Guide pratique »	p 13
Bon de commande du livre « Sophrogym Présentation et Guide pratique ...	p 14
Bon de commande du CD audio «Découverte de la Sophrogym».....	p 15
Nos Partenaires	p 16
Informations I.F.A.S.	p 17

Présentation et avertissement

La Sophrogym est un programme d'entraînement combinant des exercices de gymnastique (activation cardiovasculaire, renforcement musculaire, étirements) d'une part, et de principes et techniques principalement apparentés à la Sophrologie (respiration, relaxation dynamique, imagerie mentale, autosuggestion) d'autre part.

La Sophrogym est une forme de pratique holistique visant à l'amélioration du bien-être de la forme et de la santé du pratiquant, grâce à un développement harmonieux et conjoint des capacités physiques et mentales. La Sophrogym s'installe dans le temps, ce qui la désigne fondamentalement comme une « gymnastique de longue vie ».

Avant de commencer et bien que les contre-indications à la pratique de la Sophrogym soient peu nombreuses, nous vous conseillons, quel que soit votre âge et votre niveau, d'effectuer une visite médicale.

L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas d'incidents ou d'accidents survenant à l'occasion de l'exécution de l'ensemble des exercices proposés dans cet enregistrement.

De plus, vous êtes libre d'adapter les exercices, de les remplacer ou même d'interrompre la séance en cas de douleur. En effet il conviendra de différencier l'effort nécessaire et normal et la douleur qui apparaît des lors comme un signal d'alarme qui peut nécessiter parfois un suivi médical.

Trame d'une séance type de Sophrogym

(Décompte effectué à partir d'une séance de 60 minutes)

Déroulement et contenu de la séance		Durée
1	Présentation de la séance	2mn
2	<p>mise en train</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respiration (1 exercice) • Relaxation dynamique (1 exercice) • Autosuggestion (1 à 3 formules intentionnelles) • Étirements (1 à 3 exercices) 	10 mn environ
3	<p>Activation cardio-vasculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaxation dynamique (1 exercice) • Endurance (2 ou 3 exercices) • Latéralisation, coordination... 	20 mn environ
4	<p>Renforcement musculaire localisé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaxation dynamique (1 exercice) • Force (1 ou 2 exercices pour le bas du corps, le haut du corps et la sangle abdominale) • Équilibre (1 à 3 exercices) 	15 mn environ
5	<p>Souplesse et relaxation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Étirements (1 à 3 exercices) • Relaxation dynamique (1 exercice) • Imagerie mentale (1 exercice) • Autosuggestion (1 à 3 formules intentionnelles) 	15 mn environ
6	Bilan de la séance (carnet de bord)	2 mn

Les séances de Sophrogym individuelles ou collectives sont conçues pour être à la fois ludiques, éducatives, sans danger et efficaces.

Séance guidée

(Environ 40 minutes)

Cette séance à un double objectif, elle vous permet, bien sûr, d'aborder la pratique de la Sophrogym en douceur mais elle sera aussi pour vous une séance de base. Sa construction, sa durée (environ 40') et la grande efficacité des exercices qui la composent, vous permet de la pratiquer en tout lieu (un carré de 2,50 m de côté est suffisant) et à tout moment. Cette séance vous permet une pratique sur votre lieu de travail, dans votre chambre d'hôtel ou tout simplement chez vous lorsque votre emploi du temps est un peu « serré »...

La respiration occupe une place privilégiée en Sophrogym et il conviendra notamment lors des exercices à dominante physique (endurance, force, souplesse) de ne pas bloquer sa respiration (apnée d'effort). Aussi d'une façon générale, il est préférable d'inspirer pour se préparer au mouvement et d'expirer quand on l'exécute (pendant l'effort). Vous veillerez à inspirer plutôt par le nez et à expirer plutôt par la bouche. Votre respiration sera profonde et régulière.

La Sophronisation de base (exercice n°13) peut entraîner un refroidissement de votre corps, prévoyez donc une couverture pour vous couvrir, ou un vêtement chaud et confortable...

Rassurez-vous, votre pratique régulière vous permettra rapidement d'intégrer les principes fondamentaux de la Sophrogym ainsi que l'exécution correcte des exercices proposés. Bientôt vous n'aurez pratiquement plus besoin de consulter cet ebook et vous cheminerez ainsi vers plus d'autonomie...

- **Précisions terminologique :**

- 1 répétition : exécution d'un mouvement.
- 1 série : plusieurs répétitions d'un même mouvement.

Séance guidée		
Exercices		Organisation
N°	Intitulé	
1	La respiration abdominale	3 cycles respiratoires
2	Les hémicorps	1 fois chaque bras et 1 fois avec les 2 bras + 20 secondes de pause d'intégration.
3	<i>Je me sens parfaitement prêt à vivre cette séance de Sophrogym dans de très bonnes conditions.</i>	3 fois intérieurement pendant la pause d'intégration de l'exercice précédent.
4	Ischio-jambiers debout	30 secondes d'étirement passif (voir p x) pour chaque jambe.
5	Le polichinelle	3 x 30 secondes entrecoupées de 10 secondes de pause d'intégration.
6	Marche active sur place	2 minutes + 20 secondes de pause d'intégration.
7	Course sur place	2 minutes + 20 secondes de pause d'intégration.
8	Les moulinets	1 fois chaque bras et 1 fois avec les 2 bras + 20 secondes de pause d'intégration.
9	Les squats	3 séries de 3 répétitions. 10 secondes de pause d'intégration entre chaque série.
10	Les relevés de buste	3 séries de 3 répétitions. 10 secondes de pause d'intégration entre chaque série.
11	Pompes	3 séries de 3 répétitions. 10 secondes de pause d'intégration entre chaque série.
12	Fessiers allongé	30 secondes d'étirement passif pour chaque jambe.
13	La sophronisation de base	5 minutes pour la phase de relaxation
14	L'image neutre	1 minute à la suite de la phase de relaxation.
15	<i>Lorsque j'ouvrirais les yeux je serai calme et en pleine forme pour poursuivre ma journée dans de très bonnes conditions.</i>	3 fois intérieurement pendant la phase de désophronisation (2 minutes).

Position de référence



Les hémicorps



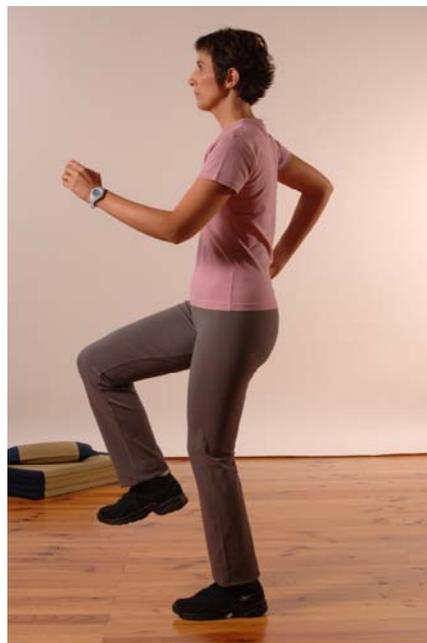
Ischio-jambiers debout



Le polichinelle



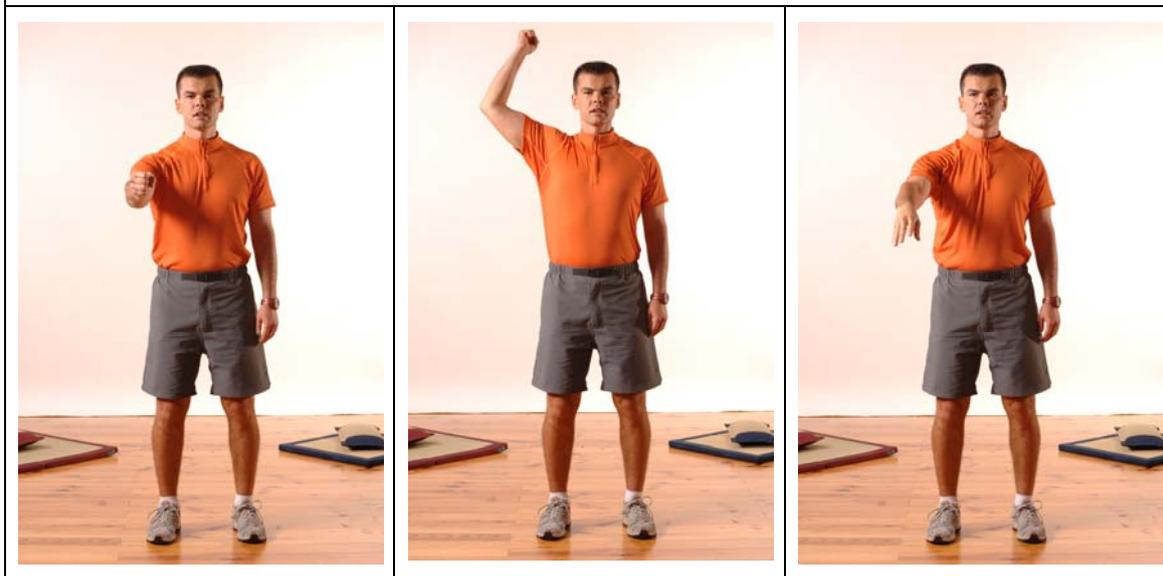
Marche active sur place



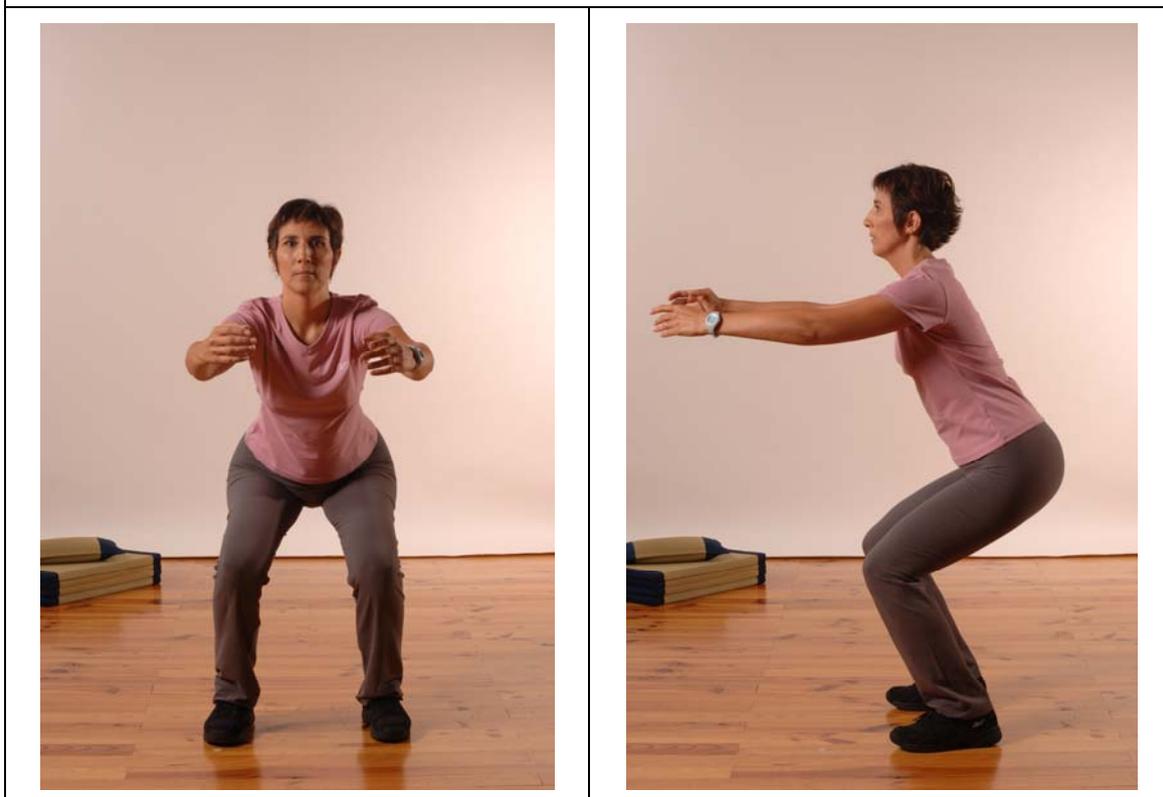
Course sur place



Les moulinets



Les Squats



Pompes



Les relevés de buste



Fessiers allongés



Résumé du livre

La Sophrogym®

« *L'harmonie du corps et de l'esprit* »

(Editions Chiron, 2006)

L'auteur vous propose dans cet ouvrage un programme inédit et novateur, la « Sophrogym® ». Cette approche holistique vous permettra d'optimiser votre quête de la forme, du bien-être et de la santé par le développement conjoint et conscient d'habiletés mentales et de qualités physiques.

Quel que soit votre âge et votre condition physique, les techniques et exercices de Sophrogym présentés dans ce livre vous offriront une approche moins stressante, plus sensée et plus utilitaire de l'entraînement mental et physique associé à la vie quotidienne.

Vous trouverez dans ce livre :

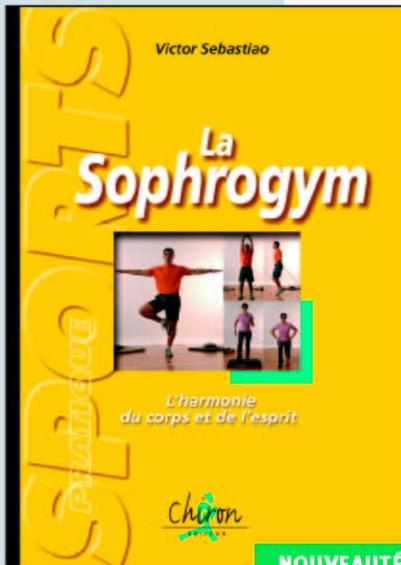
- Une présentation illustrée de la Sophrogym et des éléments qui la composent :
 - Respiration
 - Relaxation dynamique
 - Imagerie mentale
 - Autosuggestion
 - Endurance
 - Force
 - Souplesse...
- Un guide pratique composé :
 - D'une procédure d'autoévaluation
 - D'un programme de 12 séances
 - De multiples conseils, propositions et astuces

Toutes les clés pour vous accompagner pas à pas et à votre rythme à la découverte de la Sophrogym® et vous permettre son appropriation.

LA SOPHROGYM

L'harmonie du corps et de l'esprit

PAR V. SEBASTIAO



NOUVEAUTÉ
2006

ISBN : 2-7027-103-0
Code : SOPHRO1
Prix public TTC : 24 €



« SANTÉ DU PRATIQUANT, GRÂCE À UN DÉVELOPPEMENT HARMONIEUX ET CONJOINT DES CAPACITÉS PHYSIQUES ET MENTALES. LA SOPHROGYM S'INSTALLE DANS LE TEMPS, CE QUI LA DÉSIGNE FONDAMENTALEMENT COMME UNE "GYMNASTIQUE DE LONGUE VIE". »

Une pratique régulière de 1 à 3 séances (de 45 mn à 1 h 15) par semaine (3 séances étant un optimum) permet d'obtenir, entre autres, les bénéfices suivants :

- Une sensation de bien-être accrue.
- Une amélioration de la condition physique.
- Une optimisation de l'habileté motrice (coordination, équilibre).
- Une régulation du poids.
- Une meilleure gestion du stress (respiration, relaxation...).
- Une augmentation de la confiance et de l'estime de soi.
- Une amélioration des relations avec les autres. »

Après une présentation illustrée et des éléments qui la composent (respiration, relaxation dynamique, imagerie mentale, autosuggestion, endurance, force, souplesse...), vous trouverez une seconde partie consacrée à une procédure d'auto-évaluation, à un programme de 12 séances, à de multiples conseils, propositions et astuces.

Victor Sebastiao, auteur de La préparation physique en boxe française (un best-seller aux éditions Chiron est professeur de sport et titulaire du Brevet d'État d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme. Il a un master en sophrologie et est certifié en fitness, en relaxation, en éducation nutritionnelle, en diététique sportive. Préparateur sportif depuis dix ans, il est entraîneur et consultant pour des athlètes de haut niveau dans différentes disciplines, principalement en sports de combat en arts martiaux.

www.sophrogym.com

LIVRE DISPONIBLE CHEZ VOTRE LIBRAIRE HABITUEL
OU, À DÉFAUT, MERCI DE NOUS RETOURNER LE BON DE COMMANDE CI-DESSOUS.

Bon de commande

ENVOI FRANCO DE PORT

à retourner avec votre règlement à :
ÉDITIONS CHIRON — 10 rue Léon-Foucault — 78184 Saint-Quentin en Yvelines

Nom :

Adresse d'expédition :

je désire recevoir :	Code	Qté	Prix	Total
• La sophrogym - L'harmonie du corps et de l'esprit	SOPHRO1	24 €

- Joindre votre règlement par chèque -



I.F.A.S
L'école de la réussite !
lfaslyon8@free.fr
06 37 91 48 30



La Sophrogym



(Livré dans un boîtier slim rond transparent)

CD Audio :

- 1. Présentation de la Sophrogym 5'
- 2. Séance guidée 40'

La Sophrogym est un programme d'entraînement original novateur et efficace combinant d'une part des séquences de gymnastique telles que l'activation cardiovasculaire, le renforcement musculaire et les étirements et d'autre part des séquences inspirées des principes et techniques de la Sophrologie telles que la respiration, la relaxation dynamique, l'imagerie mentale et l'autosuggestion.

Une pratique régulière vous permettra d'obtenir entre-autre les bienfaits suivants :

- **Un accroissement de votre bien-être.**
- **Une amélioration de votre endurance de votre force et de votre souplesse.**
- **Une optimisation de votre coordination et de votre équilibre.**
- **Une régulation de votre poids.**
- **Une meilleure gestion de votre stress...**

La séance guidée, va vous permettre de découvrir et d'aborder la pratique de la Sophrogym en douceur et à votre rythme. **Sa simplicité, sa durée d'environ 40' et la grande efficacité des exercices qui la composent, vous permettent de la pratiquer en tout lieu et à tout moment.**

Un ebook illustrant la séance guidée est disponible gratuitement sur le www.sophrogym.com

✂.....

Bon de commande

A retourner avec votre règlement (par chèque) à :
IFAS – 10 rue Garon Duret – 69008 Lyon

Nom/prénom :

Adresse d'expédition :

E-mail :

Je désire recevoir le CD Audio Sophrogym, Présentation et séance guidée :	Qté	P.A.F	Total
		12 €	

Nos partenaires

Polar France

Cette société, leader et inventeur du cardiofréquencemètre, propose une large gamme de cardiofréquencemètres. Cet appareil, très simple d'utilisation, contribue à renforcer l'efficacité des séances de Sophrogym.

Z.I. Maysonnable
3, allée Latécoère
B.P. 233
64205 BIARRITZ CEDEX
Ligne Conseils : 08 92 68 42 01 (0,34 € la minute)
<http://www.polarfrance.fr>



Tatami confort

Cette société propose des tatamis en latex 100% naturel recouvert de paille d'Igusa. Cet accessoire pédagogique convient particulièrement bien à la pratique de la Sophrogym.

18, rue Daniel Blumenthal
68000 COLMAR
tél. : 03 89 79 06 64
<http://www.tatamiconfort.com>



Améthyste

Olivier Golibrodski est un compositeur de talent qui propose des musiques variant entre le New Age et la Relaxation. Sa musique électronique instrumentale à la fois douce et dynamique accompagne particulièrement bien la pratique de la Sophrogym.

215 rue Jean - Jacques Rousseau
92136 ISSY – les – Moulineaux Cedex
Tél. : 01.47.36.92.04
<http://www.amethyste-fr.com>
<http://www.olivier-g.com>



Infos I.F.A.S.

L'Institut de Formations et d'Animations Sportives de Lyon (IFAS) est l'association qui gère les animations et les stages de formation concernant la Sophrogym en France.



L'école de la réussite !

Cet ebook fait partie de la collection d'outils pédagogique élaborés par l'Institut de Formations et d'Animations Sportives de LYON (I.F.A.S.) que vous pouvez télécharger sur : <http://www.sophrogym.com>

Nous vous proposons de le passer gratuitement à vos amis intéressés. Si vous voulez le mettre sur votre site ou le joindre en cadeau avec un de vos produits, écrivez-nous pour obtenir une autorisation.

Pour toute question écrivez à :
<mailto:ifaslyon8@free.fr>

© V. SEBASTIAO