

Les CD de l'ESL sont au nombre de 5.
Ils ont pour but d'accompagner l'apprentissage pratique de la
Sophrologie.
Ils permettent de s'entraîner aux techniques associées du présent, du
futur et du passé.
Chaque CD a une durée d'une heure.



Martine ORLEWSKI

Docteur en médecine
CES de Psychologie médicale
Master en sophrologie clinique Caycedienne
Directrice pédagogique et fondatrice de l'École de Sophrologie du Languedoc
Consultante en gestion du stress et en communication.

Tous les exercices de ces CD ont été conçus par Martine ORLEWSKI. Ils ne peuvent être utilisés comme matériel pédagogique sans une autorisation écrite de l'auteur.

Pour tous renseignements : Ecole de Sophrologie ESL, 2 rue Rabelais, 92170 Vanves - Site : www.esl-sophrologie.com
Tél: 01.46.44.63.73 – Port : 06.07.70.69.05 - Email : sophroesl@orange.fr

CD 1 - INITIATION

Présence à soi
Respiration - expiration x 2
Respiration en carré
Verticalité, enracinement
Espace personnel
Concentration sur 1 objet neutre
Pantin joyeux
Reprise tonique

CD 2 - APPROFONDISSEMENT

Les 5 sens
Exercice de Contemplation
Exercice d'expansion de la conscience
Contemplation de soi debout
Reprise courte

CD 3 - INTEGRATION

Le regard intermittent
Méditation par la relaxation assise
Marche méditative
Souvenir positif
Les 3 densités du corps
Tridimensionalité d'un objet
Reprise matin - soir

CD 4 - PERFECTIONNEMENT

Méditation individu - groupe - société
Tridimensionnalité du sujet
Jardin de la conscience
Reprise

CD 5 - TECHNIQUES SPECIFIQUES

Exercice de distanciation en devenant spectateur
Exercice de distanciation en noir et blanc
Exercice de distanciation à reculons
Expression des émotions dans le visage
La douche
Focalisation sur le cœur
Substitution des sensations - chaud/froid
Reprise