

EGO-BIENVEILLANCE : MOI-NOUS PLUTÔT QUE MOI-JE

La sophrologie est une « pédagogie de l'existence harmonieuse ».

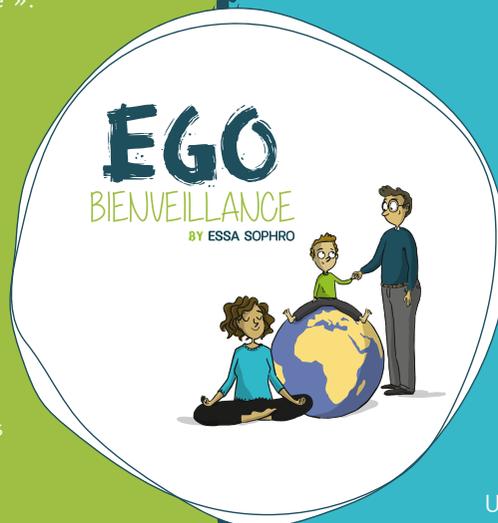
Elle tend à mobiliser une dynamique positive de la pensée et du comportement émotionnel, psychique et corporel d'un individu dans une perspective d'amélioration de sa santé et de son mieux être.

Initiée par l'École Supérieure de Sophrologie Appliquée, l'ego-bienveillance constitue le prolongement altruiste et sociétal de cette discipline.

Elle s'inscrit dans une démarche pérenne de démocratisation et d'appropriation individuelle des bienfaits de la sophrologie dont profitera l'ensemble de la société.

Sous-tendue par une pratique accessible, l'ego-bienveillance offre l'opportunité à chacun.e de renouer avec santé, équilibre et bien être tout en influant positivement sur son rapport aux autres et à l'environnement.

En cela, l'ego-bienveillance n'est pas un oxymore et pas davantage une nouvelle expression du narcissisme et de l'individualisme contemporains. Elle peut être au contraire définie comme une composante de l'éco-responsabilité.



LE TRIPTYQUE FONCTIONNEL DE L'EGO-BIENVEILLANCE

Ecouter

Stress, fatigue, anxiété, nervosité... les contraintes de la vie quotidienne peuvent avoir des répercussions néfastes sur nos vies personnelles.

Il convient de prendre pleinement conscience de nos propres dysfonctionnements mais aussi de nos ressources.

Goûter

À l'évaluation minutieuse et attentive des sources de nos maux succède la volonté de réagir en changeant durablement nos comportements.

Une décision que la mise en place d'entraînements et de rituels récurrents rendra possible. Véritable changement de paradigme personnel, cette quête d'équilibre psychique, émotionnel et corporel requiert discipline et persévérance.

Offrir

Rapidement perceptibles, les bénéfices de ces exercices ont des répercussions concrètes sur nos santés et nos existences. Ils auront aussi un impact positif sur les relations que nous entretenons avec autrui, et pourquoi pas aussi sur la planète qui nous abrite.