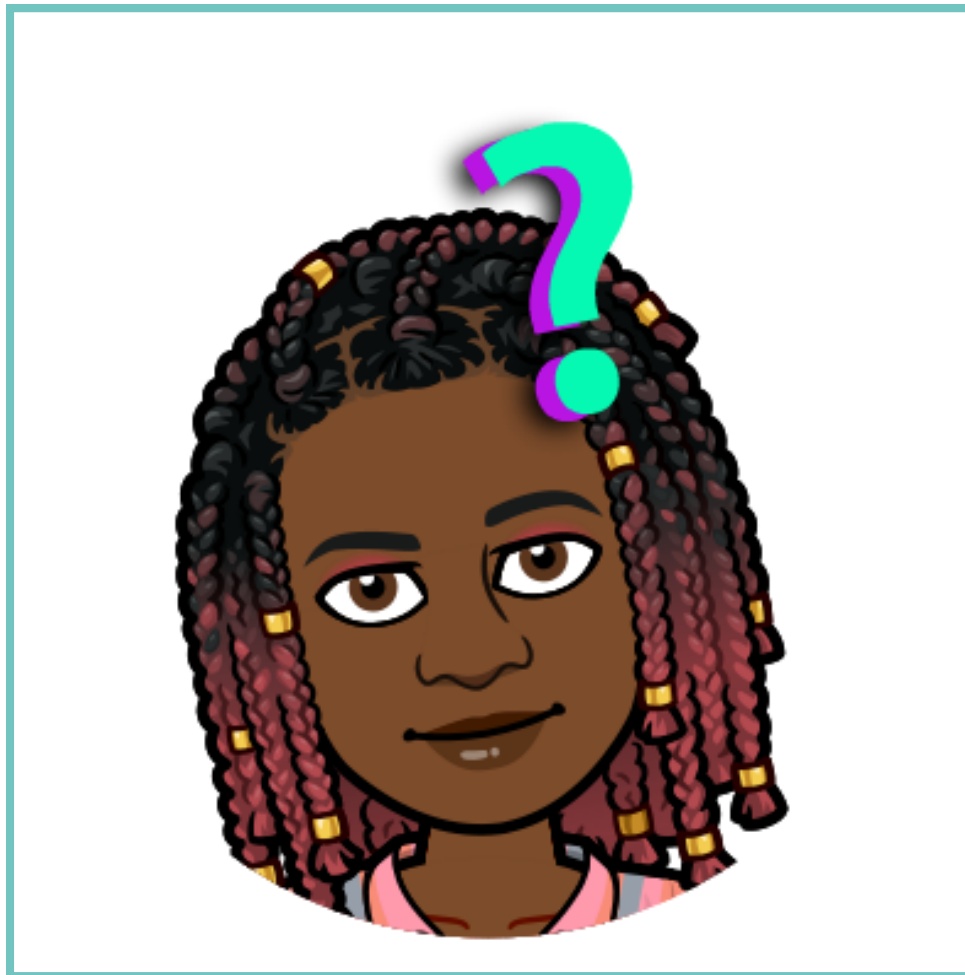


# QUIZZ SOPHROLOGIQUE!





## QUESTION 1

# VRAI OU FAUX

**En sophrologie, on parle d'exercices  
de relaxation dynamique.**

**C'est physique la  
sophrologie?**

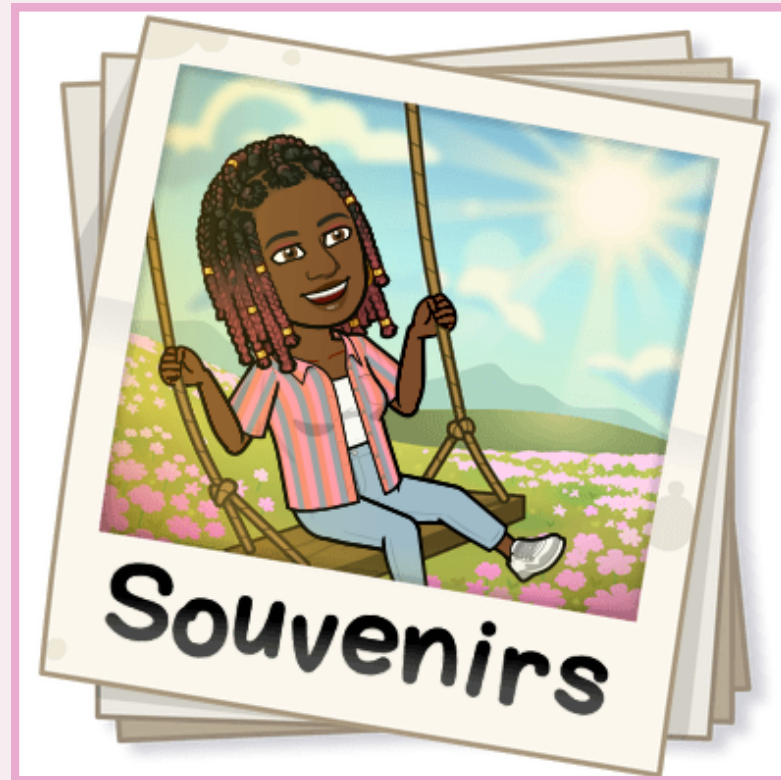


## QUESTION 1

# REPONSE

**FAUX, ce sont des mouvements corporels doux, utilisant la respiration contrôlée ; ils aident particulièrement à lâcher les tensions physiques et mentales.**





## QUESTION 2

# VRAI OU FAUX

**Au cours d'une séance de sophrologie, je ne ferais pas la différence entre mon vécu et la situation imaginaire?**



## QUESTION 2

# REPONSE

## VRAI

Le sophrologue propose de la visualisation pour vous faire ressentir des sensations positives (dans un objectif bien précis). “La visualisation est cette capacité mentale que nous avons de nous représenter un objet, un son, une situation, une émotion ou une sensation. Selon son intensité, cette représentation peut déclencher plus ou moins les mêmes effets physiologiques que le ferait la réalité”. Passeport santé



### QUESTION 3

## VRAI OU FAUX

**Je ne vais pas avancer!  
Parfois je m'endors au cours de la  
phase de relaxation...**



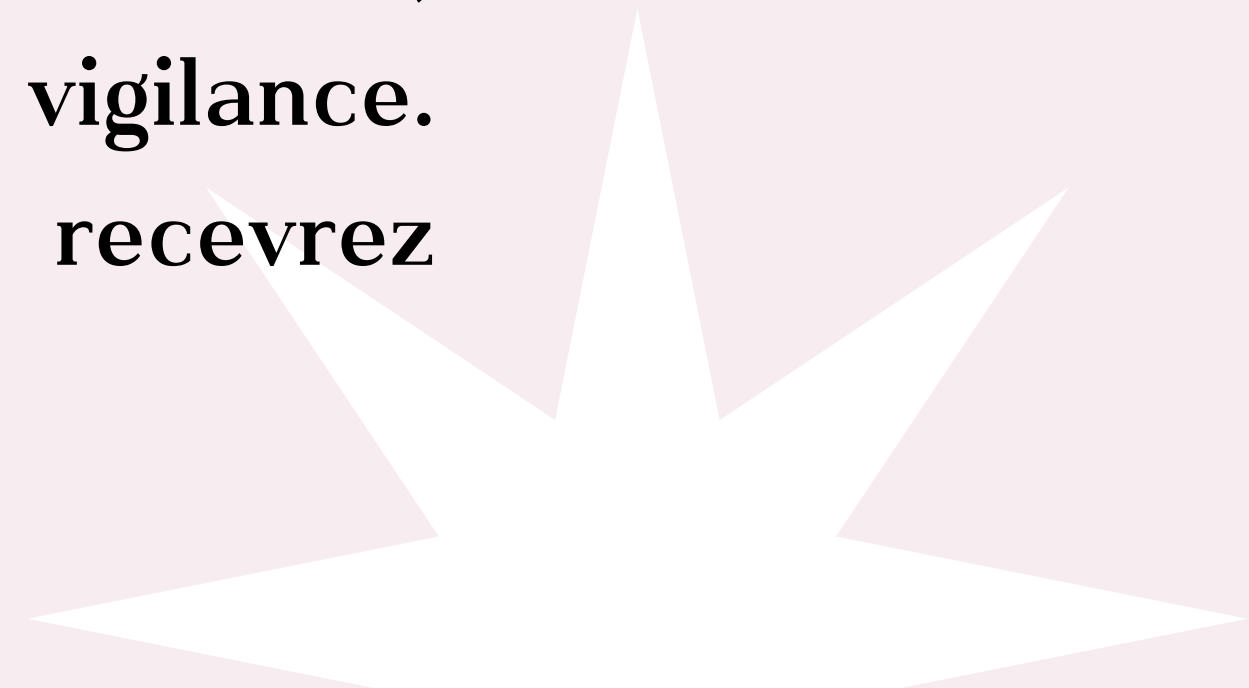
### QUESTION 3

## REPONSE

**FAUX, Ce n'est en rien dramatique de somnoler à la fin d'une séance de sophrologie.**

**Pour ma part, je propose plutôt de rester assis, ce qui maintient un certain état de vigilance.**

**Et rien n'est perdu, puisque vous recevrez l'enregistrement de la séance.**





**Merci d'avoir participé!**

**pour en savoir plus :  
[www.sophro-immersions.com](http://www.sophro-immersions.com)**

