

1.	<i>Introduction a la sophrologie</i>	1
2.	<i>Quelques idées reçues sur la sophrologie</i>	1
3.	<i>Comprendre le fonctionnement de la sophrologie</i>	2
4.	<i>Intégrer les bases de la sophrologie</i>	3
4.1.	Le langage de base de la sophrologie	3
4.1.1.	Les cinq systèmes	3
4.1.2.	La sophronisation	4
4.1.3.	Les postures	5
4.2.	La pratique d'une séance type de sophrologie	8
4.3.	Pour débiter, apprenez à respirer	9
4.3.1.	Le soufflet abdominal	9
4.3.2.	La respiration complète ou respiration à trois étages	10
4.4.	Les techniques de base de la sophrologie	10
4.4.1.	Se relaxer totalement - La sophronisation de base	11
4.4.2.	Autre technique pour bien se relâcher - La sophronisation de base vivantielle système par système	12
4.4.3.	Savoir lâcher-prise - La respiration synchronique	14
4.4.4.	Se débarrasser du négatif - Le déplacement du négatif	15
4.4.5.	Vivre le positif - La présence immédiate	17
4.4.6.	Vivre ses organes et la température de son corps - L'activation vitale	20
5.	<i>La Relaxation Dynamique</i>	24
5.1.	Relaxation Dynamique 1 : Le schéma corporel, la concentration	24
5.1.1.	Les mouvements de la Relaxation Dynamique 1	24
5.1.2.	La séance de Relaxation Dynamique 1	32
5.2.	Relaxation Dynamique 2 : L'esprit, la contemplation	42
5.2.1.	Les mouvements de la Relaxation Dynamique 2	42
5.2.2.	La séance de Relaxation Dynamique 2	45
5.3.	Relaxation Dynamique 3 : L'harmonie corps-esprit	53
5.3.1.	La séance de Relaxation Dynamique 3	53
5.4.	Relaxation Dynamique 4 : Les valeurs de l'existence, le nouveau regard	59
5.4.1.	La séance de Relaxation Dynamique 4	59
6.	<i>Quelques applications de la sophrologie</i>	63
6.1.1.	Gestion du stress : comment mieux appréhender les situations et mettre en place ses ressources pour y faire face	63
6.1.2.	Confiance en soi : comment bâtir et progresser dans la confiance en soi	65
6.1.3.	Préparation à la réussite d'un examen, d'un entretien d'embauche ou de tout événement important : comment gérer trac, anxiété, balbutiements, trous de mémoire, blocages, perte de moyen	68
6.1.4.	Amélioration du sommeil : comment gérer son sommeil et reprendre le contrôle de ses nuits	70
6.1.5.	Créativité : comment découvrir son potentiel créatif et développer les attitudes et les contextes qui facilitent la création et l'innovation	72
6.1.6.	Nutrition: comment bien manger et trouver son poids de forme	74
6.1.7.	Amour : comment le renforcer	76
6.1.8.	Préparation aux compétitions sportives : mieux se connaître, physiquement et psychiquement	78
6.1.9.	Sevrage tabagique : se donner tous les moyens, toutes les ressources et garder la motivation nécessaire	80
6.1.10.	Préparation à la naissance : pour un accompagnement à la naissance qui ne se limite pas à l'accouchement. Pour créer les conditions optimales pour que la maternité soit, pour la femme une expérience positive	82
6.1.11.	3 ^{ème} et 4 ^{ème} age: comment se "maintenir en forme" et préserver son autonomie en avançant en âge	84
6.1.12.	Gestion de la douleur : comment prévenir, contrôler le désagrément et l'intensité de sa douleur	86
6.1.13.	Sophrologie pour les enfants et les adolescents : vaincre les difficultés à vivre, l'échec scolaire, l'obésité...	88
7.	<i>Bibliographie</i>	91
8.	<i>Carnet d'adresses</i>	92