



# **En quoi le fait de remuer les épaules va m'aider à aller mieux dans ma vie ? : et autres questions souvent posées par les débutants en sophrologie**

*Anne Jamelot-Bonnaillie*

**En quoi le fait de remuer les épaules va m'aider à aller mieux dans ma vie ? : et autres questions souvent posées par les débutants en sophrologie** Anne Jamelot-Bonnaillie

## **Téléchargez et lisez en ligne En quoi le fait de remuer les épaules va m'aider à aller mieux dans ma vie ? : et autres questions souvent posées par les débutants en sophrologie Anne Jamelot-Bonnaillie**

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Bien souvent, pour le grand public comme pour une grande partie du corps médical et des médias, la sophrologie est une méthode pour apprendre à se relaxer, gérer le stress, faciliter l'accouchement, préparer des examens ou des compétitions. Tout cela est exact, mais quand même très réducteur. Car la sophrologie est avant tout une démarche, une "pédagogie de l'existence", encore assez mal comprise.

L'objectif de cet ouvrage est de remettre les pendules à l'heure et de motiver ceux qui débutent et ne comprennent pas ce que la sophrologie leur apporte, et à ceux qui s'interrogent, de s'y mettre en toute connaissance de cause, ou tout simplement d'être plus informé sur ce sujet.

Ce livre se présente sous forme de questions-réponses au nombre de trente cinq. Formulées dans un langage clair, accessible à tous, dépourvu de jargon compliqué et de formules pompeuses. Il reprend les questions les plus souvent posées que l'auteure a recueillies depuis une vingtaine d'années de pratique professionnelle. Elle y répond comme dans ses réunions d'information et conférences sur la sophrologie, comme dans un face à face.

Ce n'est pas un ouvrage théorique, technique ou clinique. Mais il fait le lien entre ces parutions et la pratique, en donnant des exemples concrets du quotidien. Un genre de chaînon manquant dans la littérature sophrologique. Un petit livre pédagogique facile à lire, très éclairant et fort utile, à mettre entre toutes les mains ! Présentation de l'éditeur

Bien souvent, pour le grand public comme pour une grande partie du corps médical et des médias, la sophrologie est une méthode pour apprendre à se relaxer, gérer le stress, faciliter l'accouchement, préparer des examens ou des compétitions. Tout cela est exact, mais quand même très réducteur. Car la sophrologie est avant tout une démarche, une "pédagogie de l'existence", encore assez mal comprise.

L'objectif de cet ouvrage est de remettre les pendules à l'heure et de motiver ceux qui débutent et ne comprennent pas ce que la sophrologie leur apporte, et à ceux qui s'interrogent, de s'y mettre en toute connaissance de cause, ou tout simplement d'être plus informé sur ce sujet.

Ce livre se présente sous forme de questions-réponses au nombre de trente cinq. Formulées dans un langage clair, accessible à tous, dépourvu de jargon compliqué et de formules pompeuses. Il reprend les questions les plus souvent posées que l'auteure a recueillies depuis une vingtaine d'années de pratique professionnelle. Elle y répond comme dans ses réunions d'information et conférences sur la sophrologie, comme dans un face à face.

Ce n'est pas un ouvrage théorique, technique ou clinique. Mais il fait le lien entre ces parutions et la pratique, en donnant des exemples concrets du quotidien. Un genre de chaînon manquant dans la littérature sophrologique. Un petit livre pédagogique facile à lire, très éclairant et fort utile, à mettre entre toutes les mains ! Biographie de l'auteur

Anne Jamelot-Bonnaillie est née en 1967 à Nantes. Vers 7-8 ans, elle se découvre atteinte du syndrome de Gilles de la Tourette. Cela ne l'empêche pas de faire des études et à 23 ans, elle obtient son Brevet d'Etat d'Aptitude à l'Enseignement de la Culture physique et du Culturisme. A vingt ans, pendant ses études, elle se fait opérer d'une grave hernie discale. Suite à cette opération, elle reste quatre mois couchée à cause d'une algodystrophie du pied gauche, non décelée par les médecins. C'est une remplaçante sans a priori qui découvre ce dont elle souffre. Deux mois après sa guérison, elle entreprend seule sa rééducation pour sa colonne et son pied, grâce à ses connaissances en anatomie et sa formation (interrompue) en culture physique. Forte de cette expérience, et engagée dans un club de remise en forme à Vannes, sa pédagogie met l'accent sur la prise de conscience de la colonne vertébrale, du relâchement musculaire et des limites du corps. Elle met au point dans les années suivantes une gymnastique sensitive basée sur l'écoute des sensations corporelles. A vingt-sept ans, en recherche de nouvelles formations, elle rencontre Bernard Santerre (décédé en 2011), alors directeur de l'Institut de Sophrologie de Rennes et entreprend la formation

en sophrologie. C'est une révélation, le début d'un processus de transformation qui continue encore aujourd'hui. Deux années après avoir commencé, les symptômes du SGT ont diminué de 80%. Depuis 1995, elle anime des séances de sophrologie dans une association où elle travaille également en tant que professeure de gymnastique. En 2005, elle se forme à l'écoute centrée sur la personne selon Carl Rogers, avec Soizick Roulinat, autre rencontre majeure dans le parcours de l'auteure. Cette formation déclenche un nouveau processus et de nouvelles rencontres qui l'amènent à faire une formation en Reiki Usui (méthode de rééquilibrage énergétique), puis en EFT (technique de libération des émotions), lesquels contribuent fortement à sa guérison. La sophrologie restant le socle sur lequel elle fait reposer ses pratiques. Elle a à cœur de mettre à disposition de ses élèves toute son expérience et de partager les fruits de son évolution. Ce livre en est un exemple parmi d'autres.

Download and Read Online En quoi le fait de remuer les épaules va m'aider à aller mieux dans ma vie ? : et autres questions souvent posées par les débutants en sophrologie Anne Jamelot-Bonnaillie #EA63OI1RGSL

