

## Nouveau à Vic : venez découvrir la sophrologie !



Nouveau à Vic : venez découvrir la sophrologie !

**Nous connaissons Christine Boiziot créatrice de bijoux et de sacs sous l'appellation Marguerite Vikensak.**

Nous lui avons consacré un article en décembre dernier :

<https://lejournaldugers.fr/article/45836-noel-approche-pensez-creations-marguerite-vikensak>

Elle nous avait confié s'être lancée dans une formation de sophrologue.

**Nous la retrouvons aujourd'hui fraîchement diplômée et nouvellement installée.**

**Rencontre :**



**Journal du Gers :** Depuis quand êtes-vous sophrologue ?

**Christine :** J'ai suivi la formation fondamentale caycedienne de 18 mois pour devenir sophrologue. C'est la première étape de qualification à laquelle on peut s'arrêter.

Mais je continue puisque je fais un master en sophrologie pour accéder au 2ème niveau et avoir ainsi la formation complète.

J'ai obtenu mon diplôme de Sophrologie Fondamentale Caycedienne depuis le printemps et je me suis installée en octobre à Vic-Fezensac.

**Journal du Gers :** Comment êtes-vous arrivée à la sophrologie ?

**Christine :** Quand je me suis installée à Vic, je traversais une période compliquée sur le plan personnel, j'étais dans un mal-être.

Je me suis tournée vers la sophrologie. J'ai fait des séances directement à l'école de sophrologie d'Agen. Cela m'a fait énormément de bien et m'a permis de traverser cette période difficile.

J'ai eu envie d'apporter à mon tour cela aux autres et je me suis donc lancée dans la formation.

**Journal du Gers :** Pour ceux qui ignorent ce qu'est la sophrologie, pouvez-vous nous présenter cette discipline ?

**Christine :** La sophrologie est l'étude de la conscience harmonieuse.

C'est une méthode fondée en 1960 par le Professeur Caycedo, un neuropsychiatre espagnol, qui permet par des techniques de relaxation dynamique de développer notre bien être, notre bonne santé et notre bonheur vital.

La sophrologie permet d'atteindre un état profond de relaxation corporelle et mentale qui va conduire à une transformation positive de l'attitude envers soi-même et envers les autres.

Le but est de donner des clés à la personne afin qu'elle puisse pratiquer chez elle et devenir autonome.

Cette méthode a de nombreuses vertus, elle permet de renforcer la confiance en soi, d'apporter une solution aux problèmes de stress de la vie quotidienne, professionnelle et personnelle, aux problèmes de sommeil, de se préparer aux examens, de vivre mieux la maladie,...en bref, d'apporter du bien-être au quotidien.

Elle s'adresse à tous, quel que soit l'âge et quelles que soient les difficultés rencontrées.

## Toujours croire en soi



**Journal du Gers :** Quelle est la différence entre un sophrologue et un psychologue ?

**Christine :** Nous sophrologues ne faisons aucune analyse . C'est par le ressenti de leur corps et de leur respiration que les personnes vont aller vers un bien-être

**Journal du Gers :** Comment se déroule une séance-type ?

**Christine :** La personne va formuler ce qui ne va pas et ce qu'elle attend.

Je l'écoute sans jugement, sans a priori et je ne donne pas de conseils !

Puis on passe à la séance de relaxation dynamique.

Debout ou assise, la personne va exécuter des mouvements simples

Selon la problématique de la personne, je fournis des outils afin qu'elle intègre la méthode et aille vers une autonomie.

A force de pratique, elle doit pouvoir se recentrer sur elle-même quand elle est dans des moments de stress et refaire des exercices qui vont l'apaiser.

**Journal du Gers :** Combien de temps dure une séance classique et combien de séances sont nécessaires pour arriver à une autonomie ?

**Christine :** Une séance dure en général 45 minutes.

Quant au nombre de séances nécessaires, c'est impossible de le préciser car chaque personne est différente. Une seule séance peut suffire.

C'est la personne qui le ressent elle-même.

**Journal du Gers :** En plus des séances classiques de sophrologie, vous allez proposer des ateliers ?

**Christine :** Oui, je vais proposer des séances de sophro-crédation, de sophro-bien-être et de sophro-balades.

La sophro-crédation, ce sera un atelier avec une séance de relaxation au début puis de la création de bijoux et on terminera avec une séance de relaxation.

Les séances de sophro-bien-être auront lieu dans le spa et la piscine.

Pour la sophro-balade, on commencera par une séance de sophrologie puis on partira en balade dans la ville ou à l'extérieur de la ville.

Les ateliers seront axés sur l'éveil des sens.

Ils se dérouleront sur une demi-journée, une journée entière ou un week-end.

**Journal du Gers :** Continuez-vous votre activité de création ?

**Christine :** Oui, je continue mes créations. Je suis toujours dans le recyclage des bijoux.

Je travaille aussi avec des pierres. En effet, la sophrologie m'a ouvert à l'énergie des pierres.

Quand je crée, j'apporte cette posture de sophrologue dans la création

**Journal du Gers** : Vous proposez des séances de découverte ?

**Christine** : Oui, en effet, je propose des séances de découverte **mardi 9 novembre à 18 h** et **vendredi 12 novembre à 18 h**.

Ce sont des séances de groupe de 7 personnes maximum qui ont pour objectif de montrer aux personnes ce qu'est la sophrologie.

**C'EST LE GRAND JOUR**

**DEVIENS L' ARCHITECTE DE TA VIE**  
**Sophrologue**  
Formation Fondamentale Caycedienne

**Séances découvertes gratuites en groupe place limitée**  
**Mardi 9 novembre 18h**  
**vendredi 12 novembre 18h**

**Sur rendez-vous**  
**06 89 37 88 55**

Si vous voulez en savoir plus, visitez le site de Christine et sa page facebook.

<https://www.sophrologuechristineboiziot.com/>

<https://www.facebook.com/sophrochristineboiziot32/>

Et pour découvrir de manière directe la méthode, prenez rendez-vous pour une séance gratuite la semaine prochaine :

**mardi 9 novembre à 18 h**

**vendredi 13 novembre à 18 h**

**Réservez au 06 89 37 88 55**

5 rue des capucins 32190 Vic Fezensac

06 89 37 88 55

christine.meste@gmail.com

**SOPHROLOGUE**

**DEVIENS L'ARCHITECTE DE TA VIE**

**sur rendez-vous**  
**06 89 37 88 55**