

SOPHROLOGIE ET SPIRITUALITÉ

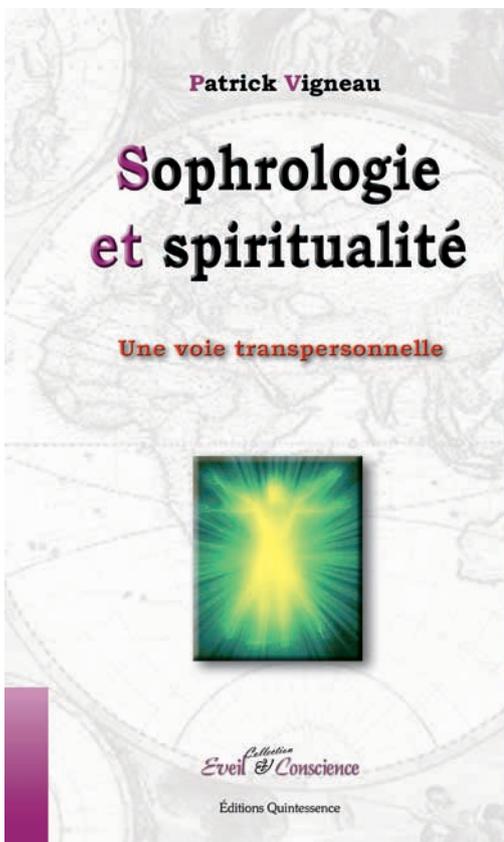
par **Patrick Vigneau**

160 pages - Format 15 x 23
Prix public : 14,50 € • 24,90 CHF

ISBN 2-913281-66-4



Une voie transpersonnelle



La sophrologie est aujourd'hui bien connue pour ses techniques de gestion du stress. Elle se présente également comme une philosophie, une pédagogie, une science de la conscience. Sa dimension transpersonnelle (sociale et spirituelle) mérite d'être mieux exposée.

Savons-nous, par exemple, ce qui véritablement conditionne nos décisions, nos choix, et aussi ce qui active nos pensées, oriente nos désirs et motive nos occupations ? Savons-nous qui nous sommes en fait, et comment « ça » fonctionne en nous ? La pratique de la sophrologie permet d'accéder à une connaissance de soi approfondie.

La quête du bien-être va prendre de multiples formes selon l'âge, le tempérament, l'éducation et sera déterminé par les différentes étapes de l'éveil de notre conscience.

La méditation et la créativité sont présentées comme outils privilégiés de cette démarche

Dans ce livre, nous pouvons découvrir ou approfondir certaines directions qui vont orienter les développements futurs de la sophrologie. Cette discipline propose des ouvertures vers l'éducation, l'écologie, l'art ...

Que nous soyons sophrologues, thérapeutes, en recherche spirituelle ou d'un mieux être, mais aussi curieux de comprendre les processus et principes d'évolution de la conscience, cet ouvrage nous ouvre des portes et clarifie les chemins de l'épanouissement et de la créativité.

Patrick VIGNEAU, fut un temps professeur de mathématiques, puis sa quête le pousse à étudier et vivre le yoga pendant trois ans en Inde (initié au Kriya yoga), ensuite il expérimente le Zen et découvre la mystique chrétienne. Expérimentant alors d'autres dimensions de conscience, son approche du réel en fut bouleversé. La connaissance de soi ne se limitait plus à l'ego. Il devient sophrologue, puis art-thérapeute. Il est le co-créateur des « maisons de paix ». Après plus de quinze années d'exercice professionnel, il cherche aujourd'hui à développer la sophrologie dans sa dimension transpersonnelle : c'est à dire sociale et spirituelle.

