

Découvrez

mieux-être & sophrologie



Programme de 10 séances
de Sophrologie Caycédienne
pour la gestion du stress
personnel et professionnel



Sofrocay®
Académie Internationale
de Sophrologie Caycédienne

Mieux-être & sophrologie

Programme de gestion du stress



DES TECHNIQUES PRATIQUES POUR LA VIE DE TOUS LES JOURS

L'entraînement sophrologique se caractérise par sa **simplicité**, son **adaptabilité**, son orientation vers des **résultats concrets et rapides** et son objectif de donner au participant des outils qui lui permettront d'acquérir une véritable **autonomie dans sa pratique**.

L'objectif de ce cours est de vous aider à **connaître et reconnaître les facteurs de stress** dans la vie quotidienne, mesurer leur impact aux niveaux corporel, mental et émotionnel et leurs effets sur le comportement.

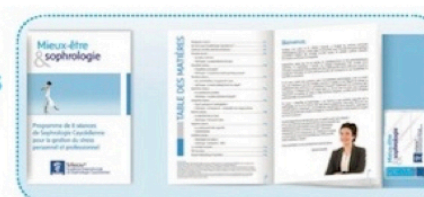
Au fur et à mesure des 10 séances proposées, la pratique des techniques sophrologiques vous aidera à découvrir **une nouvelle relation corps-esprit**, à comprendre les mécanismes de la relaxation, à apprendre à renforcer les attitudes positives et ainsi **améliorer votre qualité de vie**.

Un entraînement sophrologique pour :

- Renforcer les ressources personnelles face aux facteurs de stress
- Savoir reconnaître et gérer les tensions corporelles et les émotions négatives
- Apprendre à déconnecter
- Acquérir une attitude plus sereine et positive devant les événements de la vie.
- Développer capacités et valeurs positives
- Gagner en efficacité

Et développer le mieux-être dans votre vie quotidienne

À l'occasion de ce programme,
un manuel et les enregistrements
des pratiques vous seront remis
par votre sophrologue.





QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE ?

• Un entraînement du corps et de l'esprit

La Sophrologie Caycédienne est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle a pour objectif le renforcement des attitudes positives au quotidien. Elle participe activement à la gestion du stress et des émotions négatives qu'elles soient d'origines professionnelles ou personnelles.

• La Sophrologie Caycédienne, la sophrologie authentique

La sophrologie a été développée dans les années 60 par le Dr Alfonso Caycedo. Son approche résolument médicale et scientifique vise alors à apporter à ses patients une amélioration de leur qualité de vie. Aujourd'hui, après plus de 50 années de développements et de perfectionnements constants, la sophrologie a étendu ses champs d'application bien au-delà d'une utilisation uniquement thérapeutique par des professionnels de la santé pour s'ouvrir au monde de l'éducation, du sport, du travail social, de l'entreprise ou tout simplement du mieux-être au quotidien.

• Découvrez sérénité et mieux-être

La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne permet d'optimiser ses propres capacités au quotidien, de façon autonome et dans le respect de la personnalité de chacun. Elle favorise le développement de la perception positive du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs positives. Selon les objectifs recherchés, les techniques sophrologiques sont porteuses de sensations de vitalité et d'énergie ou au contraire de relâchement des tensions et de sérénité.



Plus de 50 ans d'expérience

La Sophrologie Caycédienne, c'est la confiance en l'expérience de plusieurs centaines de milliers de personnes formées dans le monde entier depuis 1960

MIEUX-ÊTRE ET SOPHROLOGIE

Une formation développée par une équipe multidisciplinaire de médecins, psychologues et spécialistes de la gestion du stress personnel et professionnel sous la direction du Dr Natalia Caycedo, fille du Dr Alfonso Caycedo, docteur en médecine, spécialiste en psychiatrie, diplômée en neurophysiologie de l'Université Pitié Salpêtrière de Paris et responsable de l'organisation de la Sophrologie Caycédienne au niveau international.



Découvrez cette formation
avec votre sophrologue caycédien :

Florence COUDERC
Sophrologue caycédienne

3 impasse de Fleurville
69340 Francheville
06 41 58 49 59
coudercflo@orange.fr
www.sophroflo.fr

Pour plus d'informations et toute
l'actualité de la Sophrologie Caycédienne
www.sofrocay.com



Sofrocay®
Académie Internationale
de Sophrologie Caycédienne

Nota : ce cours et le matériel pédagogique associé ne peut être dispensé et utilisé que par un sophrologue caycédien spécifiquement formé et ne saurait être commercialisé de façon isolée.