



QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE ?

Un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être

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 développement d'une conscience sereine et le renforcement des attitudes positives au quotidien.

La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne permet d'optimiser ses propres capacités et vivre ses valeurs de façon autonome et dans le respect de la personnalité de chacun.

Elle participe activement à la gestion du stress et des émotions négatives qu'elles soient d'origine personnelle ou professionnelle.

« Caycédienne » comme Caycedo

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.

La Sophrologie Caycédienne n'est pas une branche de la sophrologie mais bien la sophrologie dans sa forme authentique telle que développée par le Dr Caycedo.

DÉCOUVREZ SÉRÉNITÉ ET MIEUX-ÊTRE

Une **nouvelle conscience de soi** : la pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne favorise le développement de la perception positive du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs personnelles. Cette découverte permet peu à peu une transformation positive de l'attitude envers soi-même et envers les autres.



LES APPLICATIONS AU QUOTIDIEN

Mieux-être au quotidien : la pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne permet de développer la résistance au stress et d'améliorer la qualité de vie tant sur le plan personnel que professionnel.

- Améliorer la qualité du sommeil
- Développer des sensations de vitalité et une gestion positive des émotions
- En entreprise : améliorer l'efficacité personnelle du travail en équipe et de la communication
- Accompagner l'avance en âge qu'elle soit active ou dans le cadre de pathologies liées au vieillissement
- Vivre une maternité plus sereine et positive.

Education et sport : les techniques sophrologiques sont utilisées pour améliorer la concentration, la mémorisation et pour développer une attitude positive face aux difficultés.

• A l'école : programmes spécifiques à destination des enfants et des adolescents, préparation des examens

Des expériences variées : 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. Certaines permettent d'activer la concentration sur un objectif précis ou un souhait personnel.



• Dans le milieu sportif : en soutien des plans d'entraînements techniques et physiques et pour la préparation aux compétitions.

Santé : la Sophrologie Caycédienne apporte aux professionnels de la santé un ensemble de techniques qui peuvent être utilisées de façon isolée ou en complément d'un traitement, par exemple dans les cas de :

- Anxiété, dépression, affections psychosomatiques
- Préparation d'interventions, récupération post opératoire
- Rééducation.

POUR QUI ? COMMENT ?

Toute personne intéressée peut pratiquer la Sophrologie Caycédienne sans limitation d'âge ou de condition physique : enfants, étudiants, adultes ou personnes âgées.

En séance individuelle ou en groupe selon les objectifs recherchés.