

LA SOPHROLOGIE



La Sophrologie Caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel fondé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne avec un professionnel, puis de façon autonome, permet ainsi à chacun d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien.

Découvrez sérénité et bien-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.

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.

Une séance se déroule de la façon suivante :

- Échange entre le sophrologue et le patient sur son état général
- Exercices de Relaxation dynamique debout et/ou assis.
- Pour terminer la séance, expression verbale des ressentis, du vécu pendant la séance dans le corps du patient.

Les applications au quotidien

- Dépression, anxiété, affections psychosomatiques,
- Préparation d'interventions (chirurgie, chimio ou radio-thérapie)
- Rééducation.
- Meilleure qualité du sommeil,
- sensation de vitalité, récupération rapide,
- Contrôle des accès d'irritabilité, angoisse, tristesse.