

SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

animé par isabelle RONCORONI

La sophrologie Caycédienne est une technique de relaxation dynamique créée par le Professeur Alfonso Caycedo en 1960, neuropsychiatre à Barcelone.

Elle apporte à tout individu la possibilité de développer une harmonie corps-esprit et âme, de trouver un mieux-être au quotidien, de développer ses capacités connues ou non.

La Sophrologie dynamique développe la concentration, le désir d'entreprendre et la motivation. Cette discipline se vit avec son corps et son esprit. Elle a pour but de rétablir l'équilibre dans le fonctionnement global du corps et de nous adapter aux événements.

La sophrologie se nourrit de nombreuses théories et pratiques telles que le yoga, le zen japonais, la méditation, l'hypnose, le Training Autogène de Schulz, la relaxation progressive de Jacobson. La sophrologie est un moment de détente, de pause dans son quotidien, et bien plus encore. C'est aussi et surtout un outil formidable, adaptable dans toutes nos situations de Vie.

Ses 3 principes fondamentaux: L'activation du positif La réalité objective La répétition Vivantielle Comment? Sous forme d'exercices vivantielles de relaxation dynamique, pratiques et aussi ludiques, vécus en pleine conscience de soi, proposés selon, assis, debout ou allongé sur le sol. La sophrologie et ses pratiques sont adaptables à tout public.

Ses principales applications:

Apprendre à gérer son stress, gérer ses émotions, soulager la douleur, relâcher les tensions, apaiser l'hyperactivité d'un enfant, développer et améliorer ses facultés de mémorisation, retrouver un sommeil réparateur, en pré et post-accouchement, surmonter une dépression, préparation mentale des sportifs, appréhension d'événements (naissance, examens...), surmonter une phobie, un handicap, un trouble.

Aujourd'hui, la sophrologie est reconnue par le secteur de la Santé Publique, dans les services de préventions, d'accompagnement en soins palliatifs, de pathologies du sommeil, de maternité, d'anesthésie et de chirurgie, et aussi dans le monde institutionnel tel que les écoles et les entreprises.

LA SOPHROLOGIE C'EST " APPRENDRE A ÊTRE SOI-MOI-MÊME