

# La sophrologie Caycédienne, un ART DE VIVRE



Sourire à la vie est essentiel



Prendre une pause, briser volontairement le rythme, c'est se donner un temps pour soi.

Être à l'écoute des signes que notre corps nous envoie, afin de mieux vivre notre quotidien en toute sérénité. Pour garder son plein d'énergie la sophrologie Caycédienne et ne pas se laisser envahir par un quotidien bien chargé, gagner en bénéfice. Nicole Mazaud-Olivier vous invite à découvrir la sophrologie Caycédienne .

**Un peu d'histoire ...**La sophrologie Caycédienne a été créée par un neuro psychiatre espagnol, le professeur Alfonso Caycedo en milieu hospitalier en 1960. Elle intervient dans des hôpitaux pour permettre un accompagnement plus doux que les thérapies classiques et crée un mieux-être. Un des fondements est que toute action positive sur le corps ou l'esprit se répercute sur la totalité de la personne. Alfonso Caycedo et sa fille ont créé l'école internationale de sophrologie caycédienne qui est présente dans 21 pays. En voyageant en Asie de nombreuses années, il a retenu les bienfaits du zen japonais, de la contemplation bouddhistes ainsi que position et respiration des yogis pour créer un mieux-être et une meilleure santé. Des études en milieu hospitalier et en faculté l'ont prouvé. Au sens étymologique, cela vient du grec SOS PHREN LOGOS, soit **l'étude de la conscience en équilibre**.

**La Sophrologie Caycédienne , qu'est-ce ?** C'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 devant tout situation difficile examens rendez-vous etc. La pratique régulière permet d'optimiser nos propres capacités au quotidien, de façon autonome et dans le respect de la personnalité de chacun.

# La sophrologie Caycédienne, un ART DE VIVRE

Elle apprend à gérer l'essentiel et permet une meilleure connaissance de soi. Des recherches en neurosciences ont prouvé son efficacité.

**Pour qui ? Comment ?** Elle a démontré qu'elle peut être très utile à n'importe quel âge Elle comporte des applications spécifiques dans différentes branches : santé, sport, ou mieux-être. Tout au long de la scolarité, des formations prof, elle pourra aider à renforcer la confiance en soi, augmenter les capacités d'attention et de mémorisation, à gérer le stress (lors d'un examen, d'une activité sportive), à développer une attitude positive face aux difficultés et à améliorer la qualité de vie.

**Faut-il en environnement particulier ?** Non la sophrologie se pratique en tenue normale, confortable, à la maison, sur ton lieu d'études ou même dans le bus. Une fois mémorisées, il n'est pas nécessaire d'être dans un environnement silencieux ou dans une ambiance particulière. Un des objectifs est d'arriver à les appliquer dans le contexte de moments de tension dans notre quotidien.

**A partir de quand peut-on en noter les effets positifs ?** Avec un rythme d'entraînement quotidien, les bienfaits sont perceptibles dès les premières semaines. C'est la régularité de l'entraînement qui est la clé du résultat. Avec seulement 10 à 20mn par jour, on a la garantie d'en effet optimal.

**Quelles techniques pratiquer ?** chaque technique a son objectif propre. Le choix dépend de notre état général, de la situation, de nos objectifs ou préférences. Si le côté passif de certaines pratiques gêne, il est recommandé au début, de faire des pratiques plus actives.

Je propose des séances en petit groupes, famille : 9 Euros/ personne, pour l'année tarif adapté.  
VENDREDI à 18H45 et SAMEDI à 10H45 -SALLE ANNEXE 1852 à droite de la mairie ou séances individuelles d'1 heure sur rendez-vous - possibilité à votre ou à mon domicile . 06 07 85 62 37-  
Vous êtes les bienvenus, osez venir découvrir la sophrologie !

