

## SANTE Praticienne en Sophrologie Caycédienne

Sophrologue diplômée du Master Spécialiste de Sophrologie Caycédienne -4 ans d'études-



**Notre bulle Sophro**

**Mairie de Sainte Foy de Peyrolières 2 av du 8 mai 1945**

tel : 06-07-85-62-37 Praticien Nicole Mazaud-Olivier

Mail : [sophrologue31notrebulle@laposte.net](mailto:sophrologue31notrebulle@laposte.net)

(Mon site internet est en cours )

Pour en savoir plus cliquez [LIEN de présentation de la sophrologie pour asso.docx](#)

**Pratiques en groupe ou en individuel si nécessaire selon le but recherché**

Séances en groupes à prix raisonnés ou individuelles, dans la salle de motricité derrière la mairie le mercredi soir et samedi matin ou à domicile, sur rendez-vous.

Aucune limitation d'âge, ni de condition physique, enfants, étudiants, adultes, Dys, personnes âgées. La sophrologie Caycédienne est la sophrologie dans sa forme authentique. C'est un entraînement de techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit pour acquérir et développer une meilleure conscience de soi. Elle a pour objectif le renforcement d'attitudes positives au quotidien. La pratique régulière de la méthode bien spécifique de la sophrologie Caycédienne permet d'optimiser ses propres capacités dans le respect de la personnalité de chacun. C'est une philosophie et une pédagogie de la vie.

Elle participe à la gestion du stress et des émotions négatives quelque-soit leur origine pour une amélioration de la qualité de vie. Elle permet peu à peu une transformation positive envers soi-même et envers les autres. Santé :Elle peut être utilisée en cas de manque de confiance en soi, dépression, d'anxiété, troubles du sommeil, pour la préparation d'interventions, récupération post-opératoire, rééducation, sport et compétition, grossesse.

**Vous êtes les bienvenus si vous voulez découvrir la sophrologie Caycédienne ou si vous avez besoin d'une pause, d'un moment bien à vous, de la détente rien que pour vous ! Une pause douce, et bienveillante pour vous accueillir dans la détente, comme une bulle, une douce parenthèse bienveillante dans notre quotidien, pour plus de sérénité : Donner du sens à notre vie.**

**Pour aborder la vie plus agréablement grâce à la méthode.**

