



Sophrologue Nicole Mazaud-Olivier



Les principes d'action positives et la répétition permettent d'optimiser nos capacités d'adaptation dans notre vie courante.

EN GROUPES ET EN PRIVE –ACCOMPAGNEMENT ADAPTE A TOUS de 7 à 97 ans

Vous êtes les bienvenus, n'hésitez plus !!

Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?

C'est une découverte de soi plus affinée qui nous ouvre un champ des possibilités immense tout au long d'un chemin où nous apprenons à nous percevoir vraiment, à nous découvrir en **toute quiétude très facilement**. Grâce à la répétition et au principe d'action positive pour vivre mieux notre vie dans notre société au niveau prof ou personnel : Pour MIEUX-ETRE tout simplement.

Nous prenons conscience d'une autre philosophie de vie douce et de moments de bien-être au quotidien.

C'est une méthode efficace très simple qui respecte la personne sans qu'il n'y ait aucun jugement du sophrologue qui a été créée par A. Caycédó médecin, fondateur de la sophrologie Caycédienne qui est reconnue dans le monde entier. Actuellement les neurosciences se penchent sur les résultats obtenus grâce à la sophrologie Caycédienne notamment dans les cas de troubles du sommeil et d'anxiété de dépressions. Les neurosciences ont aussi constaté une incidence importante sur notre santé et un impact positif sur notre cerveau, si nous recherchons un mode de vie bienveillant, à l'écoute en toute positivité, à chaque instant. **C'est la seule sophrologie authentique présente en milieu hospitalier.**

Je vous accompagnerai dans cette découverte avec calme et douceur en respectant tous les codes de déontologie liés à cette formation. C'est une méthode simple à la portée de tous de 7 à 97ans pour se connaître mieux, se sentir mieux. Elle est validée et présente par le milieu médical à l'hôpital Purpan, Ranguel, à la clinique de Cornebarieu, à la clinique de La Croix du Sud entre autre et dans des centres de rééducation.

Je suis diplômée en sophrologie Caycédienne et ai obtenu le master spécialiste en sophrologie Caycédienne auprès de l'académie Internationale de Sophrologie Caycédienne SOFROCAY- 4 ans d'études. Présente sur leur site officiel en tant que professionnelle particulièrement sérieux et ciblé, formée par Nathalia Caydedo la fille du fondateur de cette philosophie de vie si jolie et efficiente à la portée de tous. Après le décès de son père, elle a continué sa mission pour nous permettre de découvrir la sophrologie, les formations et a continué les recherches médicales de son père particulièrement en neurosciences.

Je fais régulièrement des formation supplémentaires dans le même cadre pédagogique que propose l'école de sophrologie CAYCEDIENNE avec des thèmes approfondis notamment les troubles du sommeil avec Mieux dormir et Sophrologie , l'anxiété et les états dépressifs, séances adaptées aux maladies, séances adaptées aux enfants et aux adolescents, mésestime de soi, peurs, manque de concentration , de confiance en soi, . J'ai participé au congrès de sophrologie pour les 60 ans de la sophrologie Caycédienne, composé de plusieurs intervenant au sujet de modules pour les enfants, les maladies de peau, maladies chroniques, les aidants-aidés, les hauts potentiels etc

Le 1^{er} protocole Mieux- Etre et sophrologie propose dix séances faciles pour retrouver équilibre et harmonie. Cela permet à chacun de se familiariser progressivement et d'intégrer dans ce cheminement tous les bienfaits en douceur.

L'éventail de son champ d'action est immense : Gestion des émotions, confiance en soi, troubles du sommeil, manque d'estime de soi, concentration, mémorisation, grossesse et suivi post-natal, Préparation aux examens et aux compétitions sportives - Permis de conduire, gestion des colères, séances pour pré et post opératoires ou grossesse et post accouchement, préparation à une opération chirurgicale et suivi post opératoire, Dys, hauts potentiels, gestion de la maladie, Troubles alimentaires, soucis dans vie familiale et professionnelle, chômage, etc...

