

# MODULE D'INITIATION À LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

Samedi 6 janvier 2018 et Dimanche 7 janvier 2018

Horaires : de 9h à 17h



Journées animées par Carmina PUEYO  
Sophrologue Formatrice  
Directrice de l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Toulouse

✂

## BULLETIN D'INSCRIPTION INITIATION A LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE 6 et 7 janvier 2018

VIFIA Académie  
43 rue de Bayard - 31000 TOULOUSE

Coût de la formation

**200 € TTC : Demandeur d'emploi - Etudiant / 250€ TTC : Salarié - Actif**

Pour les personnes qui s'inscrivent à la formation « 1er Cycle Fondamental de Sophrologie Caycédienne », une déduction de 50% sera appliquée sur le prix de ce module.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Je verse des arrhes 50€

Je verse la totalité

J'ai connu cette formation via : Internet  Ami(e)  Facebook  Autre :

Signature :

## Ce module a plusieurs objectifs

**Approcher les principales théories caycédiennes** sans lesquelles notre enseignement ne serait pas caycédien.

**Sensibiliser aux différents principes, lois et sources fondamentaux de la sophrologie :**

- La Vivance phronique et le déroulement d'une séance,
- La répétition vivantielle,
- Le principe d'action positive,
- La base philosophique : la phénoménologie qui propose une attitude d'ouverture, d'accueil devant les phénomènes vécus. Découvrir et percevoir une nouvelle façon d'exister.

**Savoir** à l'issue de ce stage **dans quelle catégorie de discipline** la sophrologie peut se classer.

**Pouvoir utiliser** pour la détente et le mieux-être les outils proposés et développés.

Cet apprentissage de la sophrologie est volontairement agencé dans **l'Esprit d'une initiation**.

Une partie du week-end est dédiée à la **théorie** permettant de comprendre l'Esprit de la Sophrologie Caycédiennne et la pensée de son fondateur le Dr Alfonso Caycedo.

Les premiers éléments de la méthode seront clairement exposés. Ceci pour satisfaire le désir de comprendre et d'avoir une vision plus large de toute la méthodologie.

Une partie du week-end est dédiée à la **pratique** car la sophrologie est avant tout vivantielle : elle se vit et s'éprouve.

Dans ce but, les techniques fondamentales seront apprises durant ces 2 jours. Exercices de base, dits « préparatoires » à toute la Relaxation Dynamique du Docteur Caycedo.

- La respiration
- Les postures
- La relaxation
- La concentration
- 

Ces techniques sont utilisées pour éveiller et maintenir de manière évolutive une harmonie physique et mentale.

Une amélioration de l'existence quotidienne s'installe grâce à une meilleure gestion des émotions, du rythme de vie, des temps de récupération... et le développement des capacités et ressources personnelles.