La Sophrologie Caycédienne

Elsa Deyna
Sophrologue
Tel 06 61 63 28 22
elsadeyna@sfr.fr

Web : Sophrolifedeyna.weebly.com

Qu'est ce que la Sophrologie Caycédienne

Son objectif est d'aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien, dans le champ professionnel comme personnel, ainsi que de développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives.
Elle étudie la conscience, la perception corporelle et la relation corps-esprit, ainsi que leur influence positive sur le mode de vie de chacun.

La sophrologie authentique

La sophrologie a été développée en 1960 par son fondateur le Dr Alfonso Caycedo, médecin psychiatre, Colombien.
C'est la sophrologie dans sa forme authentique. Son approche résolument médicale et scientifique vise à apporter à ses patients une amélioration de leur qualité de vie. Très intéressé par les états modifiés de conscience, il crée donc le terme "sophrologie" qui vient du grec et signifie "étude de la conscience en équilibre".

Le Dr Natalia Caycedo, fille du Dr Caycedo, est à présent la responsable de l'organisation de la sophrologie Caycédienne au niveau international

Un mieux être au quotidien

Que ce soit sur le plan personnel ou professionnel, je vous guide et vous aide à vous sentir mieux. La sophrologie est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entrainement quotidien basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne permet de développer la résistance au stress et d'améliorer la qualité de vie.

Que peut apporter la sophrologie

- ***Renforcer les attitudes positives***
- ***Vivre une sensation de vitalité***
- ***Optimiser ses capacités de façon autonome***
- ***Développer une meilleure résistance au stress***
- ***Combattre les troubles du sommeil, l'anxiété, la dépression***
- ***Mieux gérer ses émotions***
- ***Améliorer la concentration, la mémorisation***
- ***Progresser dans ses relations familiales et de travail***

Pour qui ? Comment ?

Toute personne intéressée peut pratiquer la sophrologie Caycédienne sans limitation d'âge ou de condition physique. En séance individuel ou en groupe selon les objectifs recherchés.

ADULTE

ADOS

ENFANTS

Mes domaines de compétences :

- *Spécialisée en acouphène*
- *Spécialisée enfants, adolescents*
- *Techniques de relaxation ; détente, bien être*
- *Gestion du stress*
- *Sommeil*
- *Préparation aux examens*
- *Développement personnel, activation du positif*
- *Animation de groupe : Enfants, adolescents et adultes.*
- *Techniques de relation d'aide sophrologique.*
- *Accompagnement sophrologique à la maternité et parentalité.*

La Sophrologie et l'enfant

La sophrologie pour un enfant c'est lui apprendre à mieux respirer et prendre conscience de son corps. Cela l'amène à mieux gérer ses émotions. C'est l'aider à retrouver son calme et s'apaiser.
C'est lui permettre d'améliorer son sommeil, de développer la confiance en lui et éveiller ses capacités.
Permettre à l'enfant d'évacuer ses peurs, son stress, ses angoisses.
La sophrologie c'est aussi lui apprendre à vivre en groupe, à partager le rire, être bienveillant avec soi même et les autres.

Comment : *La sophrologie ludique à travers des jeux de respirations, des mouvements du corps, l'éveil des sens, les contes, la visualisation positif, la méditation…*

La sophro-pédagogie *: C'est aider les enfants dans leur scolarité et dans la vie familiale.*
Les techniques de sophrologie sont utilisées pour améliorer la concentration, la mémorisation et pour développer une attitude positive face aux difficultés.

Séance et tarifs

ADULTE

Séance individuel, 1h :	***50 €***
Forfait 6 séances :	***210 €***
Groupe à l'année :	***130 €***

ENFANTS/ADO

Séance individuelle 1h :	***50 €***
Forfait 6 séances :	***210 €***
Groupe à l'année :	***100 €***

Séance individuel ou groupe :
Enfants / Ados / Adultes

Au CEP du Prieuré à Saint Peray
et à mon cabinet à Guilherand Granges

Association CREACTIV, Saint Peray
N° SIRET : 809616576 00017