



La Sophrologie Caycedienne

La Sophrologie Caycedienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle se fonde sur l'observation et l'étude de la conscience, de la perception corporelle et de la relation corps-esprit, ainsi que leur influence sur le mode de vie.

Son objectif

Il 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.



Son application

- Douleurs chroniques : apprendre à les gérer le plus efficacement possible
- Burn out : apprendre le lâcher prise
- Maladies pouvant être causées par le stress (ulcères gastriques, hyperventilation, psoriasis, etc)
- Stress post-traumatique (accident, chute, etc ...)
- Préparation aux examens scolaires, à un accouchement, une intervention chirurgicale, etc.

Prise en charge ambulatoire et hospitalière