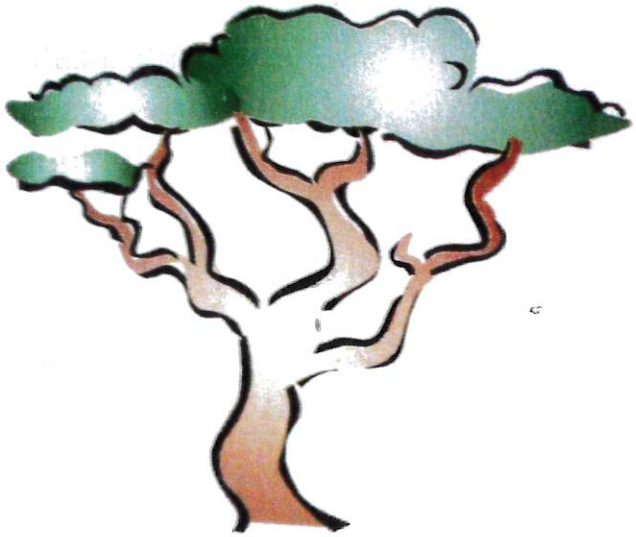
Association de Sophrologie Caycédienne du Lyonnais



LA SOPHROLOGIE UN ENTRAINEMENT DU CORPS ET DE L'ESPRIT POUR DEVELOPPER SERENITE ET BIEN-ETRE

QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE ?

La sophrologie est une méthode mise au point dans les années 60 par le Pr. Caycedo.
Son approche résolument médicale et scientifique vise à apporter à ses patients une amélioration de leur qualité de vie.

La sophrologie est un entrainement personnel, simple, basé sur des techniques utilisant la relaxation; elle a pour but de développer la conscience positive, et de faire face plus sereinement aux événements de la vie quotidienne.

SES APPLICATIONS

❖ Elle peut-être appliquée sur un court temps, pour résoudre une difficulté passagère, ou sur une période plus longue, voire durant toute la vie.

❖ Sa méthodologie précise et son efficacité permettent:

- D'apprendre à gérer le stress, et les émotions
- De se détendre au quotidien
- D'améliorer la qualité de son sommeil
- De se préparer à des examens
- D'envisager des projets, et de les mener à bien
- De développer, de manière générale, la confiance en soi.