



MODULE D'INITIATION À LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

Samedi 1er juillet 2017

Dimanche 2 juillet 2017



Journées animées par Carmina PUEYO

Sophrologue Formatrice

Directrice de l' Académie de Sophrologie Caycédienne de Toulouse

BULLETIN D'INSCRIPTION INITIATION A LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

VIFIA Académie

43 rue de Bayard—31000 TOULOUSE

Coût de la formation

250€ TTC : demande individuelle

350€ TTC : Organisme Payeur

Pour les personnes qui s'inscrivent à la formation 1er Cycle Fondamental de Sophrologie Caycédienne, une déduction de 50% soit 125 euros de ce module sera faite sur le prix de la formation.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Je verse des arrhes 50€

Je verse la totalité 250€

VIFIA Académie

43 Rue de Bayard—31000 TOULOUSE

05.61.62.04.84 ✉ contact@vifa-sophrologie31.com

www.vifa-sophrologie31.com

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.