

# MODULE D'INITIATION 1<sup>ER</sup> CYCLE DE SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

Samedi 23 et dimanche 24 janvier 2021

Horaires : de 9h à 17h



Journées animées par Carmina PUEYO  
Directrice Pédagogique VIFIA - Sophrologue Formatrice

✕

## BULLETIN D'INSCRIPTION INITIATION 1<sup>er</sup> CYCLE SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE 23 et 24 janvier 2021

VIFIA Académie

43 rue de Bayard - 31000 TOULOUSE

Coût de la formation

**200 € nets : Demandeur d'emploi - Etudiant / 250€ nets : 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 : soit 100€ ou 125€*

Nom Prénom :

Profession :

Adresse :

Tél :

Mail :

• J'envoie un chèque de 100 € à l'ordre de VIFIA (encaissé suite au week-end)

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 ces deux jours **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 Caycédienne et la pensée de son fondateur le Pr. 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 deux jours.

Exercices de base, dits « préparatoires » à toute la Relaxation Dynamique du Pr. 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 de nos capacités et ressources personnelles.