

Valeurs, études & sophrologie

Un programme développé par une équipe multidisciplinaire de médecins, psychologues, enseignants et professionnels du monde de l'éducation sous la direction de Sofrocay, Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne.



ISABEL FAVRE
Sophrologue Master Spécialiste
Agréée ASCA & RME
Chemin des Collines 18
CH-1950 Sion
Tél. +41 78 661 47 75
isabel-favre@netplus.ch

Pour plus d'informations
et découvrir d'autres programmes
www.sophrovalais.ch



Nota : le programme et matériel pédagogique associé ne peut être dispensé et utilisé que par un sophrologue Caycédien spécifiquement formé et ne saurait être commercialisé de façon isolée.

Valeurs, études & sophrologie



Programme
de Sophrologie Caycédienne
pour étudiants



Valeurs, études & sophrologie

ACCOMPAGNER
LES JEUNES AVEC LA SOPHROLOGIE



L'objectif de ce programme est de développer la sérénité, les capacités, les attitudes positives et le mieux-être des jeunes dans la vie quotidienne et en particulier dans le contexte de leurs études.

Dans leur quotidien, les adolescents ne sont pas épargnés par le stress. Certains sont confrontés très tôt à ses manifestations - troubles du sommeil, de la concentration, de la motricité voire démotivation - ou souffrent de somatisations diverses qui peuvent nuire à leurs parcours scolaires.

La sophrologie, testée et adoptée par des écoliers, lycéens et des collégiens peut constituer un outil pédagogique précieux. Elle commence à être reconnue par l'éducation National, les interventions en milieu scolaire se multiplient.

Le programme Valeurs, Études & Sophrologie (VES), propose des solutions adaptables à une grande variété de thèmes tels que :

- Gestion du stress et des émotions
- Préparation aux examens
- Amélioration des méthodes de travail, de la concentration
- Renforcement de la motivation, de confiance en soi
- Aide aux choix d'orientation, de projet de vie

Les séances sont organisées autour d'une prise de conscience des valeurs adaptées à l'âge des participants (planification, ordre, persévérance, respect, etc.), la présentation de techniques concrètes visant à faciliter l'étude avec exercices de sophrologie.

Le programme comprend la mise à disposition de matériel spécialement étudié pour le jeune public :

- Des fiches « valeurs », « études » et « sophrologie » au ton résolument axé vers les jeunes pour mieux faire passer les messages.
- Des enregistrements de techniques de sophrologie spécialement adaptées.



La Sophrologie Caycédienne est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle a pour objectif le renforcement des attitudes positives au quotidien. Elle participe activement à la gestion du stress et des émotions.

• La Sophrologie Caycédienne, la sophrologie authentique

La Sophrologie a été développée dans les années 60 par le Dr Alfonso Caycedo. Son approche résolument médicale et scientifique vise à apporter à ses patients une amélioration de leur qualité de vie. Aujourd'hui, la sophrologie a étendu ses champs d'application pour s'ouvrir au monde de l'éducation, du sport, du travail social, de l'entreprise ou tout simplement du mieux-être au quotidien.

• Un entraînement du corps et de l'esprit

La pratique régulière de la sophrologie permet d'optimiser ses propres capacités au quotidien, de façon autonome et dans le respect de la personnalité de chacun. Elle favorise le développement de la perception positive du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs personnelles.



SÉANCES INDIVIDUELLES

Accompagnement personnalisé
Sur rendez-vous

Les séances sont prises en charge par la plupart des assurances complémentaires

SÉANCES EN GROUPE

Sur demande