

MIEUX-ÊTRE ET SOPHROLOGIE

Un programme développé par une équipe multidisciplinaire de médecins, psychologues et spécialistes de la gestion du stress personnel et professionnel, 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
Isabel-favre@netplus.ch
Tél. +41 78 661 47 75

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



SophroValais

Cabinet de
Sophrologie Caycédienne
Être & mieux-être

Sophrologie



Un entraînement du corps
et de l'esprit pour :

- Gérer le stress et les émotions
- Développer sérénité et mieux-être
- Acquérir une attitude positive



SophroValais

Cabinet de
Sophrologie Caycédienne
Être & mieux-être

Mieux-être & sophrologie



DES TECHNIQUES PRATIQUES POUR LA VIE DE TOUS LES JOURS

L'entraînement sophrologique se caractérise par sa **simplicité**, son **adaptabilité**, son orientation vers des **résultats concrets et rapides** et son objectif de donner au participant des outils qui lui permettront d'acquérir une véritable **autonomie dans sa pratique**.

Au fur et à mesure des séances, la pratique des techniques sophrologiques vous aidera à découvrir **une nouvelle relation corps-esprit**, à comprendre les mécanismes de la relaxation, à développer une nouvelle conscience de soi, à apprendre à **renforcer les attitudes positives** et ainsi **améliorer votre qualité de vie**. Séances individuelles ou en groupe, selon les objectifs recherchés.

SÉANCES INDIVIDUELLES

Accompagnement personnalisé - Selon les objectifs recherchés

Sur rendez-vous

I - PROGRAMME DE 10 SÉANCES « GESTION DU STRESS »

Approche ciblée, techniques spécifiques de courte durée

- Renforcer les ressources personnelles face aux facteurs de stress
- Savoir reconnaître et gérer les tensions corporelles et les émotions négatives
- Apprendre à lâcher prise
- Acquérir une attitude plus sereine et positive devant les événements de la vie
- Développer capacités et valeurs positives
- Gagner en efficacité et développer le mieux-être dans votre vie quotidienne

Séances individuelles sur rendez-vous - Durée : 1h00 - En groupe, sur demande

II - PROGRAMME « MAINTENANCES »

Poursuivre l'entraînement, approche plus approfondie, 1 séance par mois

1^{er} degré : concentration, corporalité, confiance en soi, vivre le présent

2^{ème} degré : contemplation, esprit et pensées, 5 sens, anticipation positive de l'avenir

3^{ème} degré : méditation, rencontre corps-esprit, mémoire, situations agréables vécus

4^{ème} degré : capacités, présence des valeurs, tridimensionnalité interne, totalisation

Séances individuelles sur rendez-vous - Durée : 1h30 - En groupe, sur demande

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

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 en milieu hospitalier par le Dr Alfonso Caycedo. Une approche résolument médicale et scientifique qui vise à **apporter aux patients la perception positive du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs personnels**. Selon les objectifs recherchés, les techniques sont porteuses de sensations de vitalité et d'énergie ou au contraire de relâchement des tensions et de sérénité. Certaines permettent d'activer la concentration sur un objectif précis ou un souhait personnel.

• Les applications au quotidien

Santé : les techniques sophrologiques sont utilisées de façon isolée ou en complément d'un traitement, par exemple dans les cas :

- Dépression, anxiété, affections psychosomatiques,
- Préparations d'interventions (chirurgie, chimio ou radiothérapie),
- Rééducation.

Vie quotidienne : la pratique régulière de la Sophrologie permet de développer la résistance au stress

- Meilleure qualité du sommeil,
- Sensation de vitalité, récupération rapide,
- Contrôle des accès d'irritabilité, angoisse, tristesse.

Performance : les techniques sont utilisées pour améliorer la concentration, la mémorisation et pour développer une attitude positive face aux difficultés.

- À l'école : programme spécifique destiné aux adolescents,
- Milieu sportif : en soutien des plans d'entraînement techniques et physiques,
- En entreprise : amélioration de l'efficacité personnelle, du travail en équipe et des conditions de travail.



Des fiches et enregistrements-audio des techniques vous seront remis par votre sophrologue.

