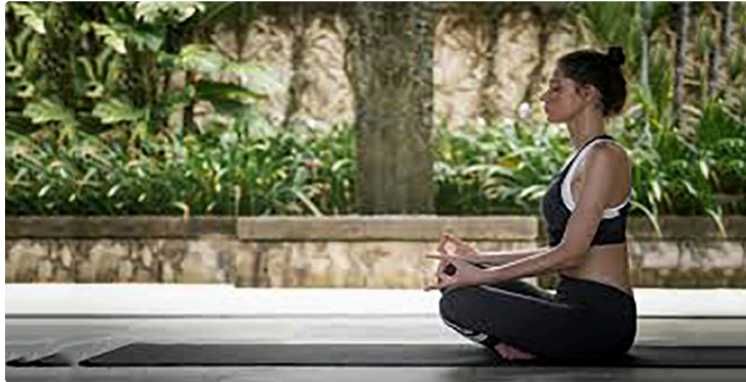


Découvrir la sophrologie caycedienne à la maison de santé



Découvrir la sophrologie caycedienne à la maison de santé

séances découverte sophrologie caycedienne (relaxation) en groupe sont proposées par Sophie Desmet à la Maison de Santé : vendredi 12 septembre à 12h30. Iséance offerte. Rens : 06 80 41 30 08 / sopiedesmet32@gmail.com

Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?

La Sophrologie Caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel fondé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne avec un professionnel, puis de façon autonome, permet ainsi à chacun d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien.

La sophrologie a été développée dans les années 60 par le Dr Alfonso Caycedo. Psychiatre de formation, il décide de se consacrer à l'étude de la conscience et à la recherche d'autres formes de thérapies adaptées à la psychiatrie.

Son but est alors d'apporter à ses patients une amélioration de leur qualité de vie.

Au cours de ces dernières années la Sophrologie Caycédienne a élargi sa méthodologie et ouvert son champ purement médical à de nouvelles applications telles que, la pédagogie, le sport ou tout simplement à ceux qui cherchent une existence équilibrée et un bien-être au quotidien.

Sophie Desmet à la maison de santé

- Prendre soin de vous,
- Renforcer la confiance en vous,
- Prévenir les effets du stress et mieux vivre vos émotions,
- Améliorer la qualité de votre sommeil,
- Développer vos facultés de concentration et de mémorisation,
- Vous libérer de vos addictions

Alors, quelque soit votre âge (enfants, étudiants, adultes, personnes âgées...), je vous guiderai dans ce "rendez-vous avec vous même".