

# SOPHROLOGIE

## PRATIQUES COLLECTIVES HEBDOMADAIRES

### LES MERCREDIS

DE 17 H 30 A 18 H 15 POUR LES ENFANTS

DE 18 H 30 A 19 H 30 POUR LES ADULTES



A l'association

"la Stéphanoise"

11 rue Etienne Dolet  
42000 Saint-Etienne

RELAXATION

GESTION DU STRESS

APAISEMENT MENTAL...

DEBUT DES PRATIQUES EN GROUPE :

LE MERCREDI 09 SEPTEMBRE 15

INSCRIPTION AUPRES DE NOELLA VYDT - SOPHROLOGUE CAYCEDIENNE.

AU 06.84.18.51.55 / chocolatarome@hotmail.fr

Nombre de places limité à 15 personnes.

INFORMATIONS TARIFS : VOIR AU DOS. NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE.

## Tarifs: pour 1 entraînement hebdomadaire sur la saison scolaire 2015-2016

**Durée par séance : 60 minutes - Forfait de 35 séances sur la saison scolaire 2015-2016 :**

Enfants ( à partir de 6 ans ) - **45 minutes** - : 320.00 euros

Adultes ( à partir de 16 ans ) : 450.00 euros

**Règlement fractionné :**

**4 versements de 80.00 € - pour les enfants à partir de 5 ans**

**4 versements de 112.50 € - pour les adultes à partir de 16 ans**

## Qu'est-ce que la Sophrologie ?

Mise au point dans les années 1960 par le Dr A. Caycedo, psychiatre colombien, la sophrologie est une synthèse de techniques orientales (yoga dynamique, méditation bouddhiste et zen...) et de relaxation occidentale (training autogène de Schultz, méthode Vittoz, relaxation progressive de Jacobson...).

Étymologiquement et selon l'inventeur de la méthode, "sophrologie" provient du grec: sos (l'harmonie), phren (la conscience) et logos (l'étude). Il s'agit donc de parvenir – par des exercices simples – à une harmonisation du corps et de l'esprit.

La Sophrologie Caycédienne est la sophrologie dans sa forme authentique et avec sa méthodologie originale telle que créée en milieu hospitalier puis développée depuis 1960 par son fondateur, le Dr Alphonso Caycédó, Médecin psychiatre.

C'est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux être.

C'est une méthode merveilleusement efficace pour se sentir bien dans sa peau et dans son présent, retrouver son équilibre émotionnel, dynamiser la confiance et l'harmonie corps / esprit, apaiser son mental et donner corps à ses projet de vie.

Elle permet d'évacuer peurs, angoisses et tensions.

Elle favorise une approche corporelle de ces difficultés de la vie à travers des techniques de relaxation et de respiration, dans le mouvement (généralement debout) ou le repos (en position assise). Elle peut se pratiquer en groupe ou individuellement.

Elle permet une approche globale de l'individu et par une médiation corporelle favorise le développement des structures saines et positives de l'être humain.

Cette évolution lui permet une meilleure adaptation à la vie en société, il se situe donc en meilleure adéquation avec son environnement, aux conditions de vie en société et lui permet d'accéder à un bien être global.

Si la Sophrologie n'est en aucun cas un remède miracle ou la panacée à tous les maux, elle contribue grandement à restaurer l'équilibre physique et psychique de l'individu. Il est par conséquent mieux armé pour gérer les stress du quotidien (scolarité, vie professionnelle...) mais aussi pour faire face à des événements personnels plus sérieux ou déstabilisants.

**La pratique de la Sophrologie ne peut en aucun cas se substituer aux traitements médicaux entrepris.** Elle ne requiert aucune aptitude physique particulière, cependant en cas de doute, il est conseillé de demander un avis médical.