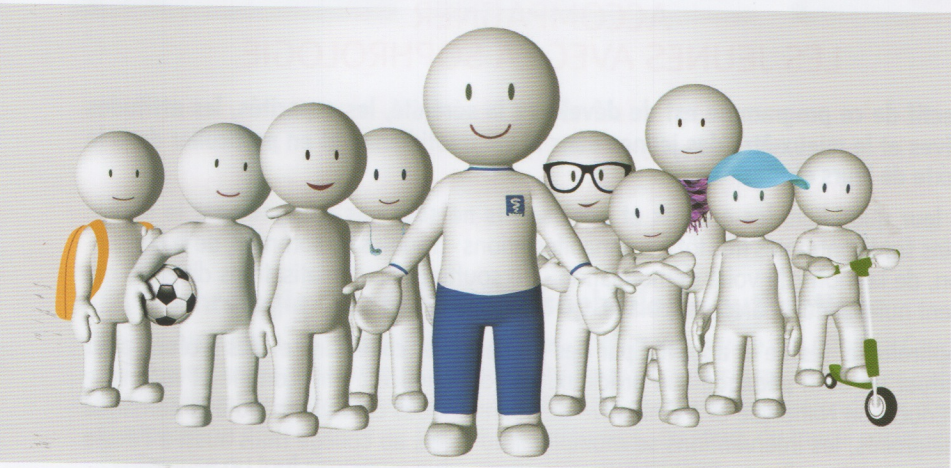


Valeurs, études & sophrologie

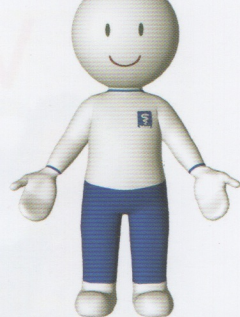


Programme de Sophrologie Caycédienne en milieu scolaire



Sofrocay®
Académie Internationale
de Sophrologie Caycédienne

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 enfants et 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 scolaire.

La sophrologie, testée et adoptée par des écoliers, des collégiens et des lycéens peut constituer un outil pédagogique précieux. Elle commence à être connue et reconnue par l'Education Nationale et à l'initiative de sophrologues caycédiens ou à la demande d'enseignants, les interventions se multiplient au lycée, au collège mais aussi à l'école primaire et maternelle

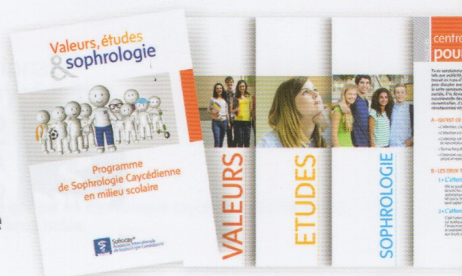
Le programme Valeurs, Etudes & Sophrologie (VES),
propose des solutions
adaptables à une grande variété de thèmes tels que :

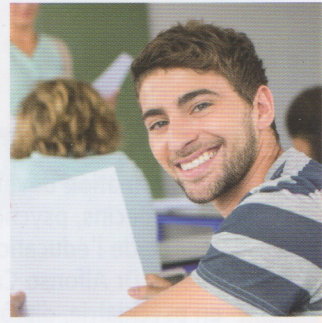
- Gestion du stress de l'élève
- Lutte contre la démotivation
- Préparation aux examens
- Amélioration des méthodes de travail
- Aide aux choix d'orientation, de projet de vie
- Amélioration du climat scolaire.

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 et bien entendu la pratique de la 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.





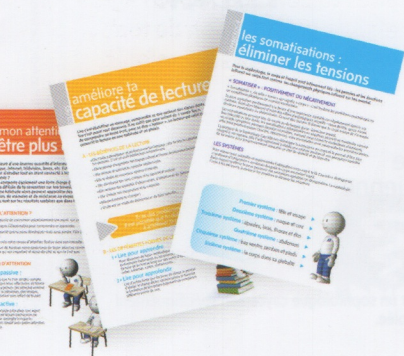
La Sophrologie Caycédienne est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle a pour objectif le renforcement des attitudes positives au quotidien. Elle participe activement à la gestion du stress et des émotions.

• 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 alors 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.

• Découvrez sérénité et mieux-être

La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne 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.



pro.yesports

Plus de 50 ans d'expérience
La Sophrologie Caycédienne, c'est la confiance en l'expérience de plusieurs centaines de milliers de personnes formées dans le monde entier depuis 1960.

Valeurs, études & sophrologie

Une formation développée par une équipe multidisciplinaire de médecins, psychologues, enseignants et professionnels du monde de l'éducation sous la direction du Dr Natalia Caycedo, fille du Dr Alfonso Caycedo, docteur en médecine, spécialiste en psychiatrie, diplômée en neurophysiologie de l'Université Pitié-Salpêtrière de Paris.



Découvrez cette formation
avec votre sophrologue caycédien :

Nathalie Besson
Sophrologue Caycédienne
www.sophrologie-natbesson.ch
Tél : 079 360 94 84

Pour plus d'informations et toute
l'actualité de la Sophrologie Caycédienne
www.sofrocay.com



Sofrocay®
Académie Internationale
de Sophrologie Caycédienne

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