

SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

SEANCES INDIVIDUELLES

Un plaisir... un art de vivre... un chemin



Un chemin vers l'harmonie et la paix intérieure

Quelques mots sur la sophrologie.

Etymologiquement parlant, le mot sophrologie signifie : *la science de l'harmonie de l'esprit*. Harmonie de l'esprit qui mène tout naturellement à l'harmonie du corps... corps et esprit formant un tout indissociable.

La sophrologie est une méthode très structurée - à la fois physique et mentale - fort influencée par les techniques et philosophies orientales (Inde, Tibet, Japon) qui a été créée par le professeur A. CAYCEDO, neuropsychiatre d'origine colombienne, né à Bogota le 19 novembre 1932. C'est une technique qui *agit tout en douceur et tout en profondeur* au fil des séances et des entraînements personnels, dans le respect absolu de la personnalité, des croyances et du rythme de progression de chacun. Elle a pour caractéristique de *ne travailler que le positif* (le travail du négatif est laissé à d'autres thérapies) et de s'intégrer totalement dans le quotidien de notre vie. Elle s'articule autour de trois axes principaux : la respiration, la relaxation et la visualisation.

La sophrologie est avant toutes choses *« un art de vivre en positif »* et un *« chemin de transformation »*. Et c'est, de façon tout aussi essentielle, un réel plaisir et une source de grand bien être physique et mental.

Quelques mots sur ses applications

La sophrologie peut nous accompagner et nous aider de très nombreuses façons sur le chemin de la vie. Elle peut notamment - et à titre purement exemplatif - nous aider :

- A lâcher prise et vivre pleinement le moment présent « en mode positif ». A développer en nous des sillons de positif permettant de mordre de plus en plus joyeusement dans la vie.
- A gérer notre stress, nos peurs et nos émotions négatives (relaxation, évacuation des tensions, recentrage et ré-harmonisation rapides).
- A développer la confiance que nous avons en nous-même.
- A récupérer, maintenir et développer notre force et notre paix intérieures pour traverser épreuves de la vie, sources de progression.

- A travailler à la réussite d'un projet de vie, notamment par la réactualisation de nos capacités, dons et ressources.
- A donner le meilleur de nous-même aux examens, à les passer sereinement.
- A développer nos facultés d'attention, de concentration, de mémorisation.
- A développer notre imaginaire, notre créativité.
- A développer notre connaissance de nous-même et à renforcer en nous tout ce qui fait notre beauté, notre force et notre grandeur.
- A rentrer dans notre dimension intérieure profonde et à dialoguer avec notre subconscient, source inépuisable d'informations et d'enseignements. Dans cette dimension nous attendent des guides et alliés de poids
- A nous relier à toutes choses... et à capter/intégrer en nous les énergies porteuses qui nous entourent.
- A prendre notre vie en main, à en devenir « créateur » et « acteur responsable », à faire en sorte que les choses bougent et changent en positif, s'améliorent sans cesse.
- A nous réapproprier tous les éléments porteurs de notre passé.
- A élargir notre champ de conscience au delà de nous-même.
- A développer enfin - et bien évidemment - une juste confiance en nous-même, de même que dans les autres et dans la vie.

Quelques mots sur les séances proposées

Les séances de sophrologie¹ s'adressent à tous et *s'organisent au départ des attentes et souhaits personnels définis au cours de la première séance*². Les techniques utilisées/enseignées sont alors directement orientées vers ces attentes et souhaits. Le nombre de séances nécessaires varie en fonction de ce qui est attendu et du rythme de progression propre à chacun. La répétition des séances faites chez soi constitue un réel « plus » pour le pratiquant au niveau de sa progression. Et un réel plaisir aussi. C'est pourquoi vous recevrez un enregistrement en .mp3 de chaque séance.

¹ Voir également informations relatives aux cours de sophrologie (modules de 10 cours) en petits groupe, semi individuel ou individuel sur le site SURYA : www.surya-centre.be/SophrologieSuryaGroupeLeaflet.pdf Ou voir petits dépliant publicitaires au centre SURYA près de l'ascenseur.

² Exemples : relaxation pure - gestion du stress - problème ponctuel comme par exemple la poursuite d'un objectif, la réalisation d'un projet, la préparation d'examens - développement personnel etc.

Tenue vestimentaire et matériel nécessaire

Des vêtements confortables et larges à la taille et au bassin (port du pantalon indispensable), de grosses chaussettes très chaudes ou des espadrilles, un carnet de notes et de quoi écrire.

Participation aux frais : 50 euros.

Durée du cours : +/- 1 h 15.

Françoise JALLET – BURTON

**Master spécialiste en Sophrologie Caycédiennne
Maître Praticien en PNL**

Centre SURYA

**Chaussée de Bruxelles, 483
1410 Waterloo**

02.385.39.09 ou 0476.42.05.