



Le compte à rebours a commencé !

15-21 novembre 2020

SEMAINE INTERNATIONALE de la Sophrologie Caycédienne

— Célébrons la date anniversaire du Pr Alfonso Caycedo

Depuis 2019, nous célébrons annuellement cet événement qui coïncide avec la date anniversaire de la naissance du Pr Alfonso Caycedo, le 19 novembre. Ce sera l'occasion de lui rendre hommage et de faire découvrir son œuvre ainsi que tout le travail réalisé par les sophrologues des différents pays où cette science est pratiquée.

Programme : semaine-sophrologie.com

Inscription : inscription.semaine-sophrologie.com



Sofrocay®
Académie Internationale
de Sophrologie Caycédienne
être & mieux-être

— Objectifs de cette semaine

- *Promotion et diffusion de la Sophrologie Caycédienne* comme soutien à cette nouvelle réalité marquée par la COVID
- *Partager des expériences professionnelles* entre les sophrologues du monde entier
- *Engagement solidaire et social pour améliorer la qualité de vie, promouvoir le respect et la dignité de la personne*
- *Responsabilité sociale et éthique*



— Calendrier des activités on line

Cette semaine sera un temps d'initiatives et de partages d'expériences marquées par les nouvelles obligations sociétales et ses conséquences sur notre vie au quotidien avec ou sans l'autre.

Pour commencer la journée avec optimisme et bien-être, Sofrocay propose à tout un chacun une technique sophrologique.

L'après-midi, des sophrologues caycédiens échangeront lors de tables rondes sur le vécu, les états émotionnels liés aux problématiques actuelles si particulières. Ils guideront également des techniques spécifiques à chacun des thèmes abordés.

Dimanche 15 novembre 2020

Inauguration - à partir de 16h

Autant de raisons pour participer à cet événement mondial !



**Dr Natalia Caycedo
et les coordinateurs
des tables rondes**



**Dimanche 15
novembre 2020 à
partir de 16h**



16-21 novembre 2020
SEMAINE INTERNATIONALE
de la Sophrologie Caycédienne

Du 16 au 21 novembre

Techniques sophrologiques - à partir de 6h

Lundi

**Protection
du sommeil**

par
Christelle
Robert

Mardi

**Technique adaptée
aux enfants**

par
Jeanne
Cunill

Mercredi

**Futurisation
libre**

par
Marie-Claire
Daguerre

Jeudi

**De la peur à la
confiance en soi
par ces temps
d'incertitude**

par
Dr. Natalia
Caycedo

Vendredi

**S'appuyer sur nos
réussites passées
pour faire face
aux contraintes
d'aujourd'hui
et de demain**

par
Bernard
Barel

Samedi

**Projection
des capacités**

par
Patrick
Fiorletta



semaine-sophrologie.com

Du 16 au 21 novembre

Tables rondes - à partir de 16h



semaine-sophrologie.com

Lundi

**Témoignages
des apports
de la Sophrologie
Caycédienne
depuis la COVID 19**

Avec Lydie Basque, Marie-Claire Daguerre, Sandrine Herbaut, Marie-Pascale Payssé, Viviane Nebout, Yannick Lepoint et Claude Daguerre

Mardi

**L'enfance,
les jeunes :
comment vivre
avec la COVID**

Avec Jeanne Cunill, Viviana Loche, Soisic Laulom et Cindy Tjoen

Mercredi

**Le stress
au travail
en période
de crise sanitaire**

Avec Cécile Beaupin, Nawal Vacher, Evelyne Stomboli, Frédéric Marchand et Jacques Corillon

Jeudi

**L'impact des
contraintes d'espace
et de temps sur l'état
d'être**

Avec Corinne Brillat, Bernard Barel, Jean-Michel Léotoing et Norbert Garau

Vendredi

**Une coexistence
sereine dans un
environnement
bouleversé**

Avec Catherine Augé, Bénédicte Pescio, Brigitte Allouche et Laure Persoz-Guyot

Samedi

**Comment vivre
le 3ème âge avec
les contraintes
actuelles ?**

Avec Nathalie Portois, Catherine Lejosne et Claudia Biraghi

**Clôture de la SISC par
Natalia Caycedo**



Sofrocay®
Académie Internationale
de Sophrologie Caycédienne
être & mieux-être

16-21 novembre 2020
**SEMAINE INTERNATIONALE
de la Sophrologie Caycédienne**



15-21 novembre 2020
SEMAINE INTERNATIONALE
de la Sophrologie Caycédienne



- ✓ ENGAGEMENT SOLIDAIRE ET SOCIAL
- ✓ DIFFUSION DE LA SOPHROLOGIE AUTHENTIQUE
- ✓ RESPONSABILITÉ SOCIALE ET ENVIRONNEMENTALE
- ✓ PROMOUVOIR LE RESPECT ET LA DIGNITÉ DE LA PERSONNE
- ✓ RENCONTRES WEBINAIRES
- ✓ PARTAGE D'EXPÉRIENCES

Programme :
semaine-sophrologie.com



Sofrocay®
Académie Internationale
de Sophrologie Caycédienne
être & mieux-être

La sophrologie

Qu'est-ce que la sophrologie ?

Un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être.

La Sophrologie Caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle se fonde sur l'étude de la conscience, de la perception corporelle et de la relation corps-esprit, ainsi que leur influence sur le mode de vie.

Son objectif est d'aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien, dans le champ professionnel comme personnel, ainsi que de développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives.

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 créée en 1960 par le Dr Alfonso Caycedo, docteur en médecine et chirurgie, spécialiste en neurologie, psychiatre exerçant à l'Hôpital-Clinique de Barcelone et professeur agrégé de psychiatrie de la faculté de médecine de Barcelone.

Sophrologie Caycédienne, sophrologie authentique

À l'origine, le professeur Caycedo n'avait protégé ni sa méthode, ni le nom "sophrologie". Avec le temps, certains ont modifié sa méthode au point que des valeurs telles que l'autonomie des personnes et l'attitude phénoménologique (accueillir l'autre, les autres, sans jugement, comme pour la première fois) en avaient complètement disparu. Il a alors protégé et donné son nom à sa méthode "Méthode Caycedo" et nommé sa discipline "Sophrologie Caycédienne" afin d'en préserver les objectifs, l'efficacité et l'authenticité. La Sophrologie Caycédienne n'est donc pas une branche de la Sophrologie mais bien la Sophrologie dans sa forme authentique telle que créée et développée par son fondateur, le Dr Alfonso Caycedo.

Histoire de la sophrologie caycédienne

Il y a plus de 50 ans, le jeune Dr Alfonso Caycedo fait ses débuts dans l'exercice de la psychiatrie à l'Hôpital Provincial de Madrid. Il y est profondément marqué par les traitements brutaux infligés aux patients (électrochocs, comas insuliniques, etc.), sans en mesurer toutes les conséquences. C'est ce vécu qui le décide à se consacrer à l'étude de la conscience et à la recherche d'autres formes de thérapies adaptées à la psychiatrie. C'est avec une approche résolument médicale et scientifique qu'il crée en 1960 une nouvelle discipline qu'il appellera « Sophrologie » d'après les racines grecques SOS-PHREN-LOGOS ou « étude de la conscience en équilibre ».

Son but est alors d'apporter à ses patients une amélioration de leur qualité de vie. Au cours des années 60, et toujours poussé par cette motivation, ses voyages le mènent en Suisse où il collabore avec le professeur Ludwig Binswanger (1881-1966), père de la psychiatrie phénoménologique. Il se plonge également dans l'étude de l'hypnose thérapeutique et des techniques de relaxation, développées notamment par le médecin allemand Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) avec son « entraînement autogène ».

C'est au cours d'un séjour de deux ans en Orient (Inde et Japon), qu'il s'initie au Yoga, au Bouddhisme tibétain et au Zen japonais. Se fondant sur une attitude apolitique et non confessionnelle, il adapte et intègre alors nombre de leurs techniques psychocorporelles, pour Développez les trois premiers degrés de sa méthode. La méthode Caycedo comprend 12 degrés et plus de 70 techniques spécifiques, chacune ayant des objectifs précis. Il existe aujourd'hui plus de quarante écoles déléguées de Sophrologie Caycédienne en Europe: en France, en Suisse, en Belgique, en Espagne, en Italie, au Portugal, au Maroc et en Colombie. Des milliers de personnes pratiquent la sophrologie au quotidien.

Champs d'application de la sophrologie

On distingue trois champs d'application liés à la qualification de chaque sophrologue et le contexte dans lequel il exerce :

- Médical et paramédical: pratique destinée aux médecins, psychologues cliniciens, dentistes, infirmiers, kinésithérapeutes, sages-femmes, orthophonistes, aides-soignants, etc.
- Social, éducatif et sportif: pratique destinée aux travailleurs sociaux, éducateurs, enseignants, formateurs, entraîneurs sportifs, etc.
- Préventif: application de la Sophrologie Caycédienne à la gestion du stress ou à l'amélioration de la performance dans des contextes tels que l'entreprise, les organisations, les métiers de la création, etc.



Comment se déroule une séance de sophrologie caycédienne ?

Lors de la première visite, le sophrologue caycédien explique les concepts de base de la sophrologie et pratique une première technique, par exemple la respiration « diaphragmatique » ou la Sophronisation de Base. C'est une technique de relaxation permettant de centrer notre attention sur notre corps et ce faisant, de prendre conscience de notre monde intérieur, de nos sentiments, de nos pensées. Elle met également en évidence notre état de stress et notre état émotionnel.

Chaque séance qui suit débute par un rappel de la technique présentée lors du rendez-vous précédent.

Quelle est la différence entre la sophrologie et les techniques de relaxation, l'hypnose, etc. ?

Contrairement à l'hypnose, la sophrologie n'est pas une méthode de suggestion dans laquelle le sujet est passif. La personne qui la pratique, bien qu'orientée par le sophrologue, reste pleinement consciente ; elle est l'acteur principal de ses expériences et du changement qui en résulte.

Au-delà de l'apprentissage de techniques de relaxation permettant de se détendre ou de surmonter les problèmes de la vie quotidienne, la sophrologie est une philosophie et permet de développer une attitude positive face à la vie, pour une existence sereine et pleine de valeurs.

En pratique...

Quand cela se passe-t-il ?

La Semaine Internationale de la Sophrologie Caycédienne se déroulera du dimanche 15 au samedi 21 novembre 2020

Qui peut y participer ?

Tout le monde peut y participer

Comment s'inscrit-on ?

En se rendant sur la page consacrée à l'événement www.semaine-sophrologie.com et en remplissant le formulaire d'inscription

Et si je ne suis pas libre à ces dates ou ces heures-là ?

Tout sera enregistré et disponible gratuitement jusqu'à un mois après l'événement.

La Semaine Internationale de la Sophrologie Caycédienne 2020 est organisée par Sofrocay, Académie internationale de sophrologie caycédienne, présidée par le docteur Natalia Caycedo, neuropsychiatre, fille du professeur Alfonso Caycedo créateur de la sophrologie.

Tout renseignement ainsi que la liste complète des événements peuvent être obtenus auprès de :

SOFROCAI INTERNATIONAL

Edifici Areny nº 39 · Bloc E PB2 · AD400 Arinsal · Andorre

Site web : www.sofrocay.com

Facebook: <https://www.facebook.com/SofrocayFrance/>

Email: Sofrocay@sofrocay.com

