



École de Sophrologie
Caycédienne
BORDEAUX

Bienvenue à l'École de Sophrologie Caycédienne® de Bordeaux



FORMATION DE SOPHROLOGUES CAYCEDIENS **Cycle Fondamental en Sophrologie Caycédienne®**

La Sophrologie

Ce nom a été conçu par le Professeur Alfonso CAYCEDO, médecin neuropsychiatre d'origine espagnole, pour désigner une science fondamentale qu'il a créée en 1960. La sophrologie est une école qui étudie la conscience humaine et les valeurs de l'existence, en partant de nouvelles conceptions (inspirées de la phénoménologie) et par des procédés originaux qui lui sont propres.

La Sophrologie Caycédienne®

« En 1988 pour bien qualifier sa technique et la différencier des pratiques qui se sont développées de façon parfois désordonnée sous le nom de « Sophrologie » devenu générique, le professeur Caycedo dépose le terme de « Sophrologie Caycédienne® ».

Site www.sofrocay.com

La Définition

Le docteur Alfonso Caycedo a créé le mot Sophrologie à partir des racines grecques qui indiquent ses significations :



SOS

Paix, Harmonie, Sérénité,



PHREN

Esprit, Conscience



LOGOS

Discours, Science, Étude

Etude de l'harmonie de la conscience

Les Applications sont multiples :

Clinique

- Gérer la douleur
- Amélioration du sommeil
- Préparation aux examens, aux interventions
- Renforcement immunitaire
- Aide à toutes les dépendances
- Aide au traitement des asthmatiques

...

Socio prophylactique

- Préparation à la maternité
- Aide au développement et à l'éducation des enfants
- Soutien des adolescents
- Entraînement de sportifs

...

Gestion du stress et développement personnel

- Aide à l'entreprise (Managers, gestion des ressources humaines, communication...)
- Soutien du personnel
- Aide dans le domaine artistique
- Aide au 3^{ème} âge

...

Par la découverte de ses capacités, de son potentiel, de ses valeurs existentielles, les techniques sophrologiques vont permettre à celui qui le désire de :

- Gérer son stress et ses émotions
- Harmoniser ses relations
- Améliorer son capital santé
- Augmenter sa motivation

...

Les objectifs de la formation



- Acquérir des solides compétences théoriques et pratiques
- Valoriser les acquis de la formation dans le domaine professionnel
- Rester informé et participer à la dynamique évolutive de la Sophrologie Caycédienne via réseau national et international

La Formation diplômante

Le 1^{er} Cycle, enseigné par l'Ecole de Sophrologie Caycédienne® de Bordeaux permet l'obtention du Certificat d'études fondamentales de Sophrologie Caycédienne® délivré par Sofrocay.

Les 2^{ème} et 3^{ème} cycles du Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne® (MSSC) titre privé – Andorran se réalisent à Sofrocay - Académie Internationale Sophrologie Caycédienne en Andorre. Ils sont dirigés et enseignés par le Docteur Natalia Caycedo.

A l'issue du 3^{ème} Cycle les étudiants recevront le diplôme de Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne® - titre privé – Andorran.

Intérêt dans la vie personnelle et dans la vie professionnelle

Les techniques de sophrologie permettent à l'individu de vivre en harmonie avec lui-même et avec autrui. Les ressources humaines peuvent être revitalisées par l'apport et le développement de la concentration, de l'efficacité, de la gestion du stress, de la résolution des problèmes personnels, de la motivation...

La Sophrologie est une méthode structurée qui augmente la performance de la personne, en développant ses capacités, tout en laissant place à l'être humain en lui, quelle que soit sa position dans l'entreprise.

Le contenu

Le programme ci-dessous vous est présenté dans ses grandes lignes.

Dès votre inscription, il vous sera remis le programme détaillé avec la sémantique de la sophrologie.

- *Les 4 premiers degrés et les différentes techniques spécifiques*
 - Le corps et la respiration*
 - L'esprit*
 - L'harmonie du corps et de l'esprit*
 - Les grandes valeurs existentielles*
- *Etude du concept de relaxation*
- *Étude des principes et concepts en sophrologie*
- *Etude des théories sophrologiques*
- *Etude du concept de conscience*
- *La mémoire et les mémoires*
- *L'intentionnalité*
- *Le temps et la temporalité*

- *Les antécédents occidentaux*
 - La biologie*
 - La relaxation*
 - La psychologie*
 - La philosophie*
 - La phénoménologie*
 - La Grèce antique*
- *Les antécédents orientaux*
- *Les Applications*
 - Cliniques*
 - Sociales*
 - Prophylactiques*

Le programme aborde également différents thèmes dans le domaine des sciences humaines et sociales.

Public visé

Cette formation de sophrologue s'adresse :

- Aux professionnels des secteurs médical et paramédical
- Aux Professionnels des secteurs social, pédagogique, sportif
- Aux Personnes en reconversion ou désirant exercer l'activité de sophrologue, à titre principal ou complémentaire

Prérequis – Conditions d'admission

Baccalauréat, pour les personnes ne remplissant pas ce prérequis : entretien approfondi

- Un bulletin d'inscription complété
- CV avec copie des diplômes et une lettre de motivation (incluant projet professionnel)
- Un entretien avec le responsable de la formation

La Durée de la formation

16 sessions de 2 jours soit 32 jours sur 18 mois (en formule W.E)

Le nombre d'heures

Théorie : 224 heures (32 jours de présentiel)

Pratique: 204 heures (les pratiques en groupe, le travail personnel, le suivi personnalisé)

Le suivi personnalisé

- Séances d'entraînement en groupe
- Suivi personnalisé par téléphone et email
- Evaluations trimestrielle, annuelle et en fin de cycle
- Aide à la préparation du mémoire phénodescriptif

Validation des acquis

A la fin de chaque degré de la RDC

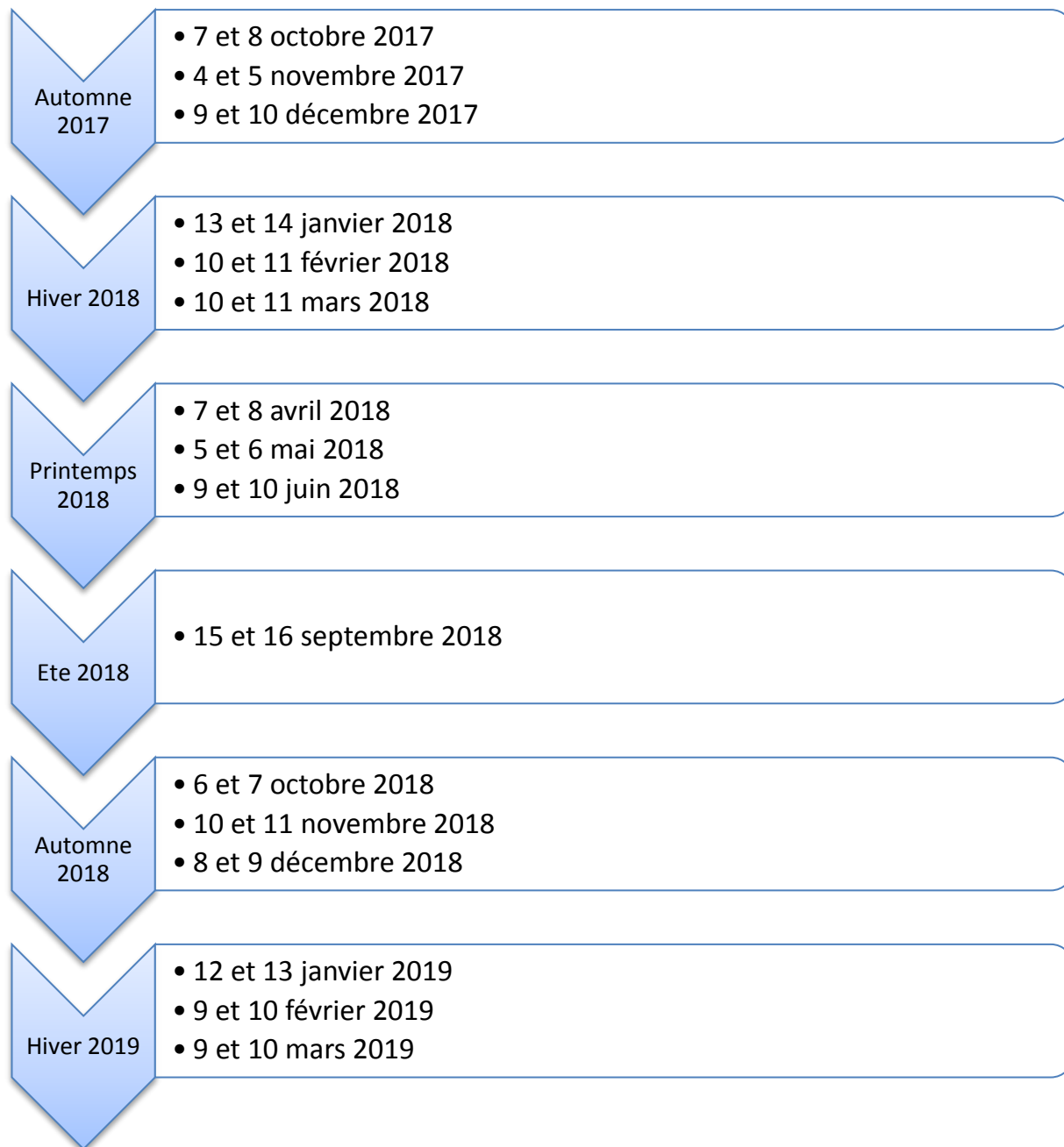
A la fin de cette formation rédaction d'un mémoire phénodescriptif et mise en œuvre d'une technique de Sophrologie

A la suite de cette validation

Une attestation de formation est délivrée

Un certificat d'Etudes Fondamentales en Sophrologie Caycédienne est délivré par Sofrocay et cette validation donne accès aux cycles Supérieurs à Sofrocay

Le calendrier



Le lieu

37 Avenue du Général Leclerc
33600 PESSAC

L'équipe pédagogique

- **Madame Lydie BASQUE**

Directrice de l'Ecole de Sophrologie Caycédienn[®] de Bordeaux
Conseiller en relations humaines
Formatrice en gestion du stress
Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienn[®]
Branche socio-prophylactique

- **Monsieur Bruno ALBOUY**

Cadre de Santé – Kinésithérapeute
Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienn[®]
Branche Clinique

- **Intervenants extérieurs**

Le prix de la formation

3 248 € pour les inscriptions individuelles

3 920 € pour les personnes prises en charge par la formation continue

Ces tarifs ne comprennent pas le repas, le transport, l'hébergement qui restent à la charge de l'étudiant.

Possibilité de paiements échelonnés

Dans le cadre de cette formation les entraînements à l'école sont gratuits aux heures proposées par le Sophrocentre Caycédien.

Bulletin d'inscription

Mademoiselle, Madame, Monsieur.....

Date de naissance.....

Adresse.....

Adresse mail.....@.....

Téléphone domicile.....Téléphone Portable.....

Profession.....

Diplôme (s).....

Je m'inscris à la formation du cycle fondamental de la sophrologie Caycédienne®, je verse à titre d'arrhes la somme de 203 € pour la session 1 et 80 € de cotisation.

Date et signature

Conditions d'admission : Un entretien, un CV avec copie des diplômes et une lettre de motivation (incluant votre projet professionnel)