

LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

Créée dans les années 1960 par le Pr A.Caycedo, neuropsychiatre, la sophrologie est une technique de relaxation dynamique qui consiste en des exercices de respiration et de gestion de la pensée, et qui vise à l'équilibre et à la sérénité de l'individu.

Ses champs d'application sont très larges :

Rééducation

Acouphènes

Troubles sommeil

Troubles alimentaires

Addictions (tabac, alcool)

Mal-être, stress ou anxiété

Douleurs et gestion de la douleur

Préparation aux examens, entretiens

Préparation à l'accouchement, parentalité

Troubles de la concentration, de la mémoire

Tout changement de vie ou événements difficiles

Préparation à une compétition sportives et/ou récupération

Préparation à une intervention chirurgicale, chimio ou radiothérapie