

Mieux être et sophrologie



La Sophrologie Caycédienne® est une méthode élaborée en 1960 par le Pr A.CAYCEDO, neuropsychiatre.

Son approche résolument scientifique et médicale vise à apporter l'harmonie physique et mentale. Elle permet de développer la sérénité et le mieux être dans sa vie professionnelle et personnelle.

La sophrologie Caycédienne® se pratique grâce à un entraînement personnel orienté vers des techniques de respiration, de relâchement musculaire et d'activation du corps et de l'esprit.

Cette méthode renforce au quotidien des attitudes positives et peut se pratiquer sans limite d'âge ni de condition physique. Les séances se déroulent en individuel ou en groupe de façon autonome et dans le respect de la personnalité de chacun.