

Mieux-être & sophrologie



La sophrologie Caycedienne® est méthode élaborée en 1960 par le Pr A.CAYCEDO, neuropsychiatre. Son approche résolument scientifique et médicale vise à apporter l'harmonie physique et mentale. Pour cela elle propose un entraînement du corps et de l'esprit pour développer la sérénité et le mieux être dans sa vie professionnelle et personnelle

La sophrologie Caycedienne® est un entraînement personnel basé sur des techniques de respiration, de relâchement musculaire et d'activation du corps et de l'esprit. Elle a pour objectif le renforcement des attitudes positives au quotidien.

Toute personne intéressée peut pratiquer la sophrologie Caycedienne® sans limitation d'âge ou de condition physique.

Sa pratique en séance individuelle ou en groupe permet d'optimiser ses propres capacités de façon autonome et dans le respect de la personnalité de chacun.



Elle comporte de nombreuses applications spécifiques dans les branches cliniques, socio prophylactique et pédagogiques.

Dans le champ de la santé, elle permet aux patients et leur entourage de mieux gérer le stress, l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil, la fatigue. Mais aussi d'atténuer les effets secondaires liés aux soins, des traitements ou des interventions chirurgicales en complément des traitements spécifiques proposés.

Des séances régulières favorisent la récupération et permettent de mieux gérer et remobiliser son énergie, de retrouver la confiance et la vitalité en soi ceci quelque soit les différentes phases de la maladie.

Pour tout renseignement complémentaire ou demande de RDV, n'hésitez pas à contacter Christine GERVAIS , cadre de santé, Sophrologue Caycédienne® au poste 2517



Christine Gervais, Cadre de santé, Sophrologue
Unité de coordination douleur, Octobre 2016