

Hoe verloopt een sessie?

Een sessie Caycediaanse Sofrologie start met een verkennend gesprek met je begeleider. Daarna doe je samen oefeningen, aangepast aan je persoonlijke situatie. Achteraf bespreek je hoe je de sessie ervaren hebt.

De technieken zijn gebaseerd op **ademhaling, spanning en ontspanning van je lichaam**. Je leert ook hoe je positieve gevoelens oproept. Na de sessie oefen je zelfstandig verder. Je volgt de sessies alleen of in groep en je hebt **geen speciale kledij nodig**.

Kortom, sofrologie kan je altijd en overal gebruiken.

Wil je zelf sofroloog worden?

Ja dat kan. De School voor Caycediaanse Sofrologie organiseert al meer dan 20 jaar opleidingen, stages en workshops. Je kan eerst een introductiesessie volgen of direct starten met de basisopleiding.

De school organiseert ook praktijkdagen over concrete toepassingen van de Caycediaanse Sofrologie. Je vindt meer informatie over de opleiding op **www.sofrologen.net**

Erkende en gecontroleerde kwaliteitsopleiding

De Caycediaanse Sofrologie is een erkende en gecontroleerde methode. Om sessies te mogen geven, moet je wel eerst een grondige opleiding volgen. De kwaliteit wordt bewaakt door Sofrocay, de organisatie die duizenden sofrologen groepeerd.

Sofrocay zorgt ervoor dat zij opgeleid worden met respect voor de authentieke methode en deontologische code.

De opleidingen vinden plaats in meer dan 40 scholen in Europa.

Kijk op onze website voor meer info:
www.sofrologen.net

Contacteer ons

Uw contactpersoon:



Caycediaanse Sofrologie

Ontspan en activeer lichaam en geest



Wat is de Caycediaanse Sofrologie?

Een eenvoudige methode om je lichaam en geest te ontspannen. Ze helpt je om een **innerlijke rust** te ervaren en **positiever in het leven** te staan. Je leert daarvoor speciale technieken aan die gebaseerd zijn op ademhaling, spanning en ontspanning van je lichaam, en het oproepen van positieve gevoelens.

“De methode staat open voor iedereen, ongeacht je leeftijd of fysieke mogelijkheden.”

Wie bedacht deze methode?

De Caycediaanse Sofrologie is genoemd naar dokter Alfonso Caycedo. Hij ontwikkelde de methode in 1960.

De naam sofrologie is afgeleid van drie Griekse woorden: sos (harmonie), phren (geest) en logos (studie) en betekent dus letterlijk de studie van de harmonie van de geest.



Wat zijn de voordelen van de Caycediaanse Sofrologie?

Door de aangeleerde technieken regelmatig te oefenen, ontwikkel je een positiever zelfbewustzijn. Je houding tegenover jezelf en anderen verbetert. Daarnaast biedt deze methode je ook voordelen op medisch, paramedisch, pedagogisch, sociaal, sportief en artistiek vlak.

Voordelen:

- Beter bestand tegen stress
- Betere slaap en levenskwaliteit
- Omgaan met prikkelbaarheid, angst en verdriet
- Betere concentratie en geheugen
- Positief omgaan met moeilijke situaties
- Betere schoolresultaten voor studenten
- Meer zelfvertrouwen, minder faalangst
- Ondersteuning voor sportieve trainingsschema's
- Efficiënter werken, alleen en met collega's
- Omgaan met rouw, verlies, echtscheiding en trauma
- Hyperventilatie tegengaan
- Specifieke gezondheidsproblemen

Bewezen methode bij zorgverleners:

Dokters, kinesitherapeuten, psychologen, verpleegkundigen, pedagogen... gebruiken technieken uit de Caycediaanse Sofrologie voor de behandeling van:

Burn-out, depressie en angststoornissen, acute en chronische pijn, psychosomatische stoornissen, voorbereiding op chirurgie of kankerbehandeling, zwangerschap (voor en na de bevalling), CVS, fibromyalgie.