

## WELZIJN & SOFROLOGIE

Deze cursus is ontwikkeld door een multidisciplinair en internationaal team van artsen, psychologen en experts in stressbeheersing, onder leiding van dr. Natalia Caycedo, psychiater en drs. Koen van Rangelrooij, arts en fysiotherapeut. Zij geven tevens leiding aan de internationale academie van de Caycediaanse sofrologie, waarvan een 40-tal opleidingscentra in Europa deel uitmaken.



Ontdek deze cursus met uw sofroloog:

Voor meer informatie:

Vlaamse Vereniging Caycediaanse Sofrologen VVCS  
[www.vlaamsesofrologen.be](http://www.vlaamsesofrologen.be)  
[www.sofrocay.com](http://www.sofrocay.com) (franstalig)



Sofrocay®  
Internationale Academie  
voor Caycediaanse Sofrologie

Nota: Het trainingsprogramma, met het bijhorende pedagogisch materiaal, mag uitsluitend gegeven worden door een speciaal daarvoor opgeleide sofroloog. Het cursusboekje mag niet als los onderdeel worden verkocht.

Ontdek

# Welzijn & sofrologie



Acht sofrologie oefeningen  
voor een betere stressbeheersing  
thuis en op het werk



Sofrocay®  
Internationale Academie  
voor Caycediaanse Sofrologie

Sofrocay - Centre Saint Gohard - Eijs-Arnsal - Andorre / Cédels photos : P.Magne / Fotolia / Block / Getty Images

NIEUW

# Welzijn & sofrologie

Programma voor stressbeheersing



## PRAKTISCHE TECHNIEKEN VOOR UW DAGELIJKSE LEVEN

De technieken van de sofrologie worden gekenmerkt door hun **eenvoud**, **aanpasbaarheid** aan het dagelijks leven en hun gerichtheid op **concrete, snelle resultaten**. Verder is het doel om u middelen te verschaffen die u in staat stellen om de technieken op **autonome wijze** te oefenen en toe te passen.

Deze cursus helpt u bij het **herkennen** van de **invloed van stressfactoren** op uw leven, de impact op uw lichaam, geest en emoties evenals het effect op uw gedrag.

Gedurende de acht sessies zult u acht verschillende sofrologie technieken leren die u zullen helpen om u enerzijds **lichamelijk en geestelijk te ontspannen**. Anderzijds bevorderen ze de ontwikkeling van een **positieve en serene levenshouding**.

### Een oefenmethode om:

- **Persoonlijke weerstand tegen stressfactoren te verhogen**
- **Lichamelijke spanningen, nervositeit en negatieve emoties te verminderen**
- **Minder te piekeren en beter te slapen**
- **Een positieve en serene levenshouding te bevorderen**
- **Persoonlijke kwaliteiten en vaardigheden optimaal te leren benutten**
- **Het prestatievermogen te verbeteren**

**Het algemeen welzijn te verbeteren**

Uw sofroloog geeft u ter ondersteuning van dit programma een **beknopt handboekje en geluid-opnames van de oefeningen**.



## WAT IS SOFROLOGIE?

### • Een training van lichaam en geest

Sofrologie is een persoonlijke oefenmethode van lichaam en geest, die gebruikt maakt van ademhalings-, relaxatie- en activeringstechnieken. Ze heeft als doel negatieve stress te beheersen en onze persoonlijke kwaliteiten optimaal te benutten om zodoende een positieve houding ten aanzien van ons leven te bevorderen en ons algemeen welzijn te verbeteren.

### • Een wetenschappelijke aanpak

De sofrologie werd ontwikkeld in de jaren '60 door psychiater Alfonso Caycedo. Met zijn medische en wetenschappelijke aanpak streefde hij er naar de levenskwaliteit van zijn patiënten te verbeteren. Vandaag, 50 jaar later, wordt deze methode internationaal gewaardeerd om zijn eenvoudige en effectieve oefeningen, de toepasbaarheid in het dagelijks leven en de goede resultaten op gebied van de gezondheidszorg, arbeid, onderwijs, sport en kunst.

### • Ontdek sereniteit en welbevinden

Een regelmatige beoefening van de sofrologie bevordert niet enkel de ontwikkeling van een positieve relatie tussen lichaam en geest, maar maakt je ook bewuster van die personen en momenten in je dagelijks leven die meer aandacht en waardering verdienen. Afhankelijk van de beoogde doelstellingen leiden de sofrologische technieken tot vitaliteit en energie, of net omgekeerd, tot ontspanning en innerlijke rust.



### Meer dan 50 jaar ervaring

Reeds duizenden mensen zijn opgeleid in de Sofrologie wereldwijd. Vooral in Frans- en Spaanstalige landen is Sofrologie erg bekend. Vlaanderen en Nederland zijn nu aan de beurt.