

Verbeter je slaap met Caycediaanse Sofrologie



Contacteer ons

Volg een gratis infosessie over de opleiding Caycediaanse Sofrologie.

Check onze website voor data & locaties:
www.sofrologen.net

Extra programma's?

Sofrologie heeft toepassingsgebieden in de zorg, het onderwijs, sport en persoonlijke ontwikkeling. Je kan je ook individueel laten begeleiden of deelnemen aan groepsessies bij een 50-tal verschillende sofrologen in België en Nederland. Deze kan je vinden op de website van onze beroepsvereniging:
www.sofrologen.net.

Ook aan de slag als sofroloog?

Sinds 1998 staat het Spaanse Sofrocay, de Internationale Academie voor Caycediaanse Sofrologie, in voor de erkende en kwalitatieve opleidingen rond sofrologie. INTENSS is het enige erkende opleidingsinstituut dat zich richt op Nederlandstalige cursisten uit Vlaanderen en Nederland. Het biedt de 2-jarige basisopleiding aan.

Meer info en inschrijving voor deze beroepsopleiding vind je op www.ICZO.be.



Slaap beter in 5 weken

Ontdek een natuurlijke oplossing voor je slaapprobleem

Beter slapen met sofrologie is een programma dat je slaapkwaliteit op een natuurlijke manier zal/kan verbeteren. Onderzoek toonde aan dat de aangeleerde technieken effectief zijn bij het **verminderen van klachten van slapeloosheid** en de verbetering van de slaapkwaliteit. Na dit programma van vijf weken voel je je meer uitgerust en zit je vol energie.

Voor wie is dit programma?

Voor iedereen die last heeft van slapeloosheid: onvoldoende slaap in kwantiteit of kwaliteit. Bij slapeloosheid heb je moeilijkheden bij het inslapen, word je 's nachts wakker en heb je constant het gevoel dat je onvoldoende herstellend geslapen hebt.

Wat mag je verwachten?

Na 5 weken merken de meeste deelnemers al een verschil. Wanneer je de aangeleerde technieken blijft toepassen, verbetert je slaapkwaliteit. Bij de meesten **normaliseert het slaappatroon na 3 tot 6 maanden**.

Wat moet jij doen?

Om het programma effectief te volgen, is het belangrijk om actief deel te nemen. De beste resultaten bereik je door dagelijks te oefenen en een slaapdagboek bij te houden. Voorzie hiervoor ongeveer **een halfuur per dag**.



“Onderzoek heeft aangetoond dat dit programma effectief is bij het verminderen van slapeloosheid. Na vijf weken merken deelnemers een aanzienlijke verbetering van hun nachtrust.”

Hoe ziet het programma eruit?

Het programma bestaat uit 5 sessies, individueel of in groep. Aan de sessies gaat een intakegesprek vooraf. De sessies duren 1 à 2 uur en bevatten een theoretisch en een praktisch gedeelte.

De theorie leert je meer over onderwerpen als:

- Wat is slapeloosheid?
- Wat zijn de oorzaken?
- Wat is stress?

Verder hebben we het ook over goeie levensgewoontes, stressweerbaarheid en de essentiële rol van positieve gedachten en emoties.

Als praktijk krijg je mind-body oefeningen volgens de methode van de Caycediaanse Sofrologie methode. Op basis van een slaapdagboek krijg je ook advies over levens- en slaapgewoontes die je slaap bevorderen.

Wees gerust: beter slapen lukt iedereen

Het doorbreken van patronen en het aanleren van nieuwe gewoontes vraagt tijd en inspanning. Maar we geloven in jou en in de kracht van het programma om je te helpen beter te slapen. Doe mee en voel zelf het verschil.