



Contacteer ons

Wil je graag meer weten over sofrologie?
Ben je op zoek naar de laatste nieuwtjes?
Zoek je het adres van een Caycediaanse
Sofroloog of een vormingscentrum in je
buurt?

Je vindt alle informatie op de website
van Vereniging van Caycediaanse
Sofrologen:

www.sofrologen.net (BE/NL)

www.sofrocay.com (FR)

Je contactpersoon:

**Welzijn &
Sofrologie** 
Ga beter om met stress



Hoe sofrologie je welzijn thuis en op het werk verbetert

Het programma *Welzijn & Sofrologie* is een eerste kennismaking met de Caycediaanse Sofrologie. Dat is een bewustzijnsmethode die je **lichaam en geest** ontspant. Ze helpt je om meer **innerlijke rust** te vinden en **positiever in het leven** te staan. Ook op het werk dus.

Het volledige programma bestaat uit 10 sessies die we naargelang de behoeftes van de deelnemers opsplitsen of inkorten. Je volgt de opleiding individueel of in groep, live of online.

Met eenvoudige, originele en doelgerichte oefeningen leer je nieuwe manieren om stress en negatieve emoties te kanaliseren. Zo kan je opnieuw een positieve en serene levenshouding ontwikkelen ten opzichte van het verleden, het heden en de toekomst.

10 sessies, 10 technieken:

1. Stress, dat ben ik
2. Ademhaling en innerlijke rust
3. Spanning verwijderen
4. Je lichaam positief gewaarworden
5. Leren loslaten
6. Een positieve houding tegenover de toekomst
7. Het oproepen van een positieve herinnering
8. Welbevinden ... door mezelf
9. Bewust omgaan met je tijd
10. Beter slapen met sofrologie



“Sofrologie is de eerste stap naar een vernieuwd bewustzijn, met meer evenwicht, inzicht en harmonie.”

Breng meer balans in je leven

Welzijn & Sofrologie is een programma dat zich richt op het verbeteren van de mentale en emotionele gezondheid. Met unieke en praktische oplossingen ben je straks in staat om **beter om te gaan met emoties en spanningen**. Tegelijkertijd zal je ook meer balans en rust in je leven vinden.

Dr. Alfonso Caycedo ontwikkelde de Caycediaanse Sofrologie om mensen te helpen bij het vinden van emotionele en mentale balans in hun leven. Met zijn unieke benadering van lichaam en geest als eenheid, is de Caycediaanse Sofrologie nu een bekende en populaire methode voor het bevorderen van welzijn.

“De kracht van sofrologie zit in de beleving. Ontdek het zelf: schrijf je nu in voor een sessie.”

De methode bevat onder andere ademhalings-technieken, visualisaties en ontspannings-oefeningen die samenwerken om **stress te verminderen, emoties te reguleren en een gevoel van welzijn te bevorderen**.

Deze trainingsmethode is **internationaal gewaardeerd** voor zijn eenvoudige en effectieve technieken die je kan toepassen in het dagelijks leven - zowel op het werk als thuis. Bovendien haalt de methode ook goeie resultaten op het gebied van sport, onderwijs en gezondheidszorg.