

Opleiding Caycediaanse Sofrologie

INTENSS is het enige door Sofrocay erkende opleidingsinstituut dat een Nederlandstalige basisopleiding van twee jaar aanbiedt in Vlaanderen en Nederland.

De basisopleiding bestaat uit **20 lesdagen** (gemiddeld één zaterdag per maand, gespreid over 2 jaar, met max. 16 deelnemers). In dit lespakket maak je jezelf de basistechnieken eigen en ontdek je hoe je klanten moet begeleiden.

Daarnaast krijg je op vaste momenten feedback van sofrologen om de oefeningen persoonlijk te integreren. Met het internationaal erkende getuigschrift van deze opleiding kan je een eigen praktijk als sofroloog starten.

Wie wil, kan ook de **masteropleiding tot Caycediaanse Sofroloog** volgen.

Voor wie is deze opleiding interessant?

- ✓ Zelfstandigen en medewerkers in de gezondheids-, welzijns- en onderwijssector
- ✓ Medici, paramedici, coaches, verpleegkundigen, psychologen, (ortho)pedagogen, maatschappelijk werkers, therapeuten, docenten, onderwijzers...

Schrijf in voor één van onze opleidingen

Data, locatie en prijzen vind je op www.sofrologen.net.

Wie in Vlaanderen woont, kan bovendien nog gebruikmaken van de KMO-portefeuille.

De basisopleiding duurt twee jaar. Daarna mag je jezelf officieel sofroloog noemen. De vervolgopleiding van twee jaar geeft je de titel van Caycediaanse Sofroloog.

Verbeter de mentale gezondheid van mensen



Opleiding tot professioneel Sofroloog



Schrijf je in voor de opleiding Caycediaanse Sofrologie.

Als sofroloog lever je een waardevolle bijdrage aan de **mentale gezondheid van mensen**. Sofrologie is geen therapie, maar een bewustzijnsmethode die lichaam en geest in harmonie brengt. Een sofroloog luistert naar de verhalen van mensen, maar interpreteert ze niet.

Je leert methodes aan om lichaam en geest te trainen met behulp van ademhaling, rustige bewegingen, positieve gedachten, meditatie en visualisatie. Deze methodes helpen om stress te verminderen, emoties te kanaliseren en een gevoel van welzijn te bevorderen.

Sofrologie is op wetenschappelijke wijze ontwikkeld door psychiater dr. Alfonso Caycedo op basis van zijn kennis van existentiële fenomenologie en van oosterse en westerse methodes.



"Als professional lever je via sofrologie een waardevolle bijdrage aan de mentale, emotionele en fysiek gezondheid van mensen."

Een sofroloog coach

Als sofroloog ben je de coach van een individu of groep. Je helpt ze naar meer bewustzijn over hun waarden en over hun fysieke en mentale mogelijkheden. De geschiedenis van de sofrologie ligt ook in de psychiatrische en medische zorgsector. Vandaag de dag is de methode vaak gebruikt in humane en sociale wetenschappen zoals sport, onderwijs en persoonlijke ontwikkeling.

Sinds 1998 staat het Spaanse Sofrocay, de Internationale Academie voor Caycediaanse Sofrologie, in voor **de erkende en kwalitatieve opleidingen rond sofrologie**.

Het grote voordeel van sofrologie

Je maakt je stapsgewijs bewuster van de belangrijke relatie tussen lichaam en geest, en van de positieve invloed hiervan op je welzijn. Via 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.