

SOPHROLOGIE

La Sophrologie Caycédienne est la sophrologie dans sa forme authentique telle que créée en 1960 en milieu hospitalier par le Dr Alfonso Caycedo.



- Découvrir sérénité et mieux-être,
- Renforcer les attitudes positives,
- Optimiser ses capacités de façon autonome,
- Développer une meilleure résistance au stress,
- Combattre les troubles du sommeil, l'anxiété, la dépression,
- Améliorer ses relations familiales et de travail,
- Aider ses enfants à gagner en confiance, en concentration,
- Gagner en performance pour les sportifs...