

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE – 01/08/24



## LA JOIE EN SOI - *La sophrologie pour tous*

### L'évènement

Cette 6<sup>e</sup> édition de la **Semaine internationale de la sophrologie** témoigne d'un **engagement social** initié par le Dr Natalia Caycedo. Chaque jour **du 18 au 24 novembre 2024**, en Europe et dans le monde, des sophrologues volontaires proposent des **activités gratuites** dont le public peut profiter. Ces actions sont réalisées en association avec d'autres structures soucieuses de découvrir une méthode efficace et reconnue pour améliorer la qualité de vie de leur public/bénéficiaires.

Des activités spécifiques de **sophrologie adaptée aux enfants** seront organisées le **20 novembre** à l'occasion de la **Journée des Droits de l'Enfant**.

### Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une discipline qui conjugue une méthode de recherche psychocorporelle à une philosophie : la phénoménologie existentielle. Elle s'adresse à l'être humain à travers les dimensions corporelle, mentale, émotionnelle. Elle s'utilise à titres préventif et thérapeutique et a pour objectifs : aller vers une meilleure **connaissance de soi**, renforcer ses **capacités** et ses **valeurs** permettant de donner sens à sa vie. La méthode vise une **intégration dans le quotidien** et l'**autonomie de sa pratique**. Les exercices s'adaptent selon les besoins, les possibilités et les objectifs de chacun.e et ce, à tous les âges de la vie. Créée en 1960 par le neuropsychiatre **Alfonso Caycedo**, la sophrologie continue d'évoluer grâce à la recherche scientifique menée par sa fille, le **Dr Natalia Caycedo** qui adapte la sophrologie aux exigences de la société actuelle et aux besoins de l'être humain du XXI<sup>e</sup> siècle.

Cette discipline trouve son application, entre autres, dans les domaines de : la santé, l'éducation/la pédagogie, le sport, l'art, la prévention et l'entreprise.

### Pourquoi Sophrologie Caycédienne ?

Afin de préserver sa méthode, - dont le nom est rapidement tombé dans le domaine public, et afin de protéger les résultats de ses recherches, le Dr Caycedo ajouta au terme « sophrologie » le qualificatif « Caycédienne » la dotant ainsi d'une garantie d'authenticité.

*En savoir plus sur la sophrologie : <https://sofrocay.com>*

### En pratique

Du **18 au 14 novembre 2024**, de nombreuses activités proposées en **présentiel** ou **en ligne**, en **français** et **d'autres langues**. Accédez au planning complet par pays, région, ville :

<https://semainesophrologie.com>

**Contact Presse** : Jeanne Cunill - [jcunill.presse@sofrocay.com](mailto:jcunill.presse@sofrocay.com) - Tel. 0032 475/35 71 13