

# Master spécialiste en Sophrologie Caycédienne

Formation aux cycles supérieurs



## Vers une nouvelle profession

### FORMATION RENFORCÉE

- PROGRAMME « MIEUX-ÊTRE & SOPHROLOGIE » • 15 VIDÉOCONFÉRENCES WEB
- TUTORAT PERSONNALISÉ • PRATIQUES ENREGISTRÉES & SUIVI PÉDAGOGIQUE EN LIGNE



**Sofrocay**  
Académie Internationale  
de Sophrologie Caycédienne  
être & mieux-être



# Sofrocay

## Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne

être & mieux-être

## VISION : ÊTRE ET MIEUX-ÊTRE

À la recherche d'une vie sereine, positive et riche de sens.

## MISSION

Sofrocay est une organisation internationale dont l'objectif est de promouvoir la conscience de soi, le mieux-être et la quête de sens de l'existence.

### Pour cela nous nous engageons à :

**Promouvoir la Sophrologie Caycédienne**, méthode qui aide à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

**Former des professionnels** compétents et responsables aux méthodes et techniques sophrologiques dans le respect des règles éthiques fondamentales.

**Assurer la formation continue** des sophrologues aux actualisations et développements de la méthode par l'organisation de cours, symposiums et congrès.

**Soutenir la recherche** théorique et pratique sur la sophrologie et la connaissance et compréhension de la conscience.

**Garantir l'authenticité** et le respect des bases de la méthode créée et développée depuis 1960 par le Dr Alfonso Caycedo.

**Diffuser et faire reconnaître la Sophrologie Caycédienne** au niveau international auprès du grand public et des milieux professionnels de tous les champs d'applications de la santé, de l'éducation, du sport et du mieux-être.

# Cher(e) ami(e) sophrologue,

Vous avez obtenu ou êtes sur le point d'obtenir le certificat de premier cycle en Sophrologie Caycédienne et je vous en félicite, tant personnellement qu'au nom de Sofrocay, Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne.

La Sophrologie Caycédienne est l'aboutissement de bientôt 60 ans de recherche et en tant que présidente de Sofrocay je m'applique à en assurer la continuité ainsi que l'actualisation des techniques en respectant profondément son historicité.

Durant votre formation fondamentale vous avez conduit une recherche phénoménologique personnelle et pratiqué les quatre premiers degrés de la RDC qui vous ont permis de découvrir la vivance du corps et de l'esprit, la rencontre corps-esprit, et les valeurs de la région phronique.

Cette formation se poursuit avec les cycles supérieurs pour vous permettre d'aller plus avant dans la compréhension des structures les plus profondes de la conscience. Les cycles radical et existentiel sont le résultat de la recherche phénoménologique et existentielle menée par mon père, le Pr Caycedo, à la suite de la création des techniques du cycle fondamental. Avec leurs enseignements et leur pratique, c'est à l'existence et à la « conscience sophronique » libre, responsable et digne que je vous propose d'accéder.

Au cours de cette formation vous allez acquérir un grand nombre de connaissances et de compétences professionnelles complémentaires à celles du cycle fondamental qui vous permettront d'accompagner les sophronisants et de pratiquer la sophrologie jusqu'au douzième degré de la Relaxation Dynamique de Caycedo (RDC), exerçant ainsi pleinement le métier de sophrologue caycédien.

Être sophrologue caycédien, c'est aussi choisir de suivre un chemin allant au delà de la pratique fondamentale, c'est aspirer à vivre une existence sereine, positive et riche de sens. Chaque jour devient ainsi une occasion de développer vos capacités et vos valeurs, de les vivre pleinement dans une relation cohérente avec les personnes qui vous entourent, de développer avec vos sophronisants, patients ou élèves, une alliance plus mûre, professionnelle, humble et stable et de les guider sur le chemin de l'existence sophronique.

C'est pour toutes ces raisons que je vous invite vivement à poursuivre avec nous votre formation aux cycles supérieurs pour devenir sophrologue caycédien.

A très bientôt  
**Natalia Caycedo**



# LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE EN CHIFFRES :

## Les dates clés :

**1960** : Le Dr Alfonso Caycedo crée la sophrologie à l'hôpital Provincial de Madrid

**1963 - 1964** : Suisse, enseignements du Pr Binswanger, psychiatre et phénoménologue

**1964 - 1966** : Inde et Japon, étude du yoga, bouddhisme et zen

**1966 - 1980** : Retour à Barcelone, premier service de sophrologie à l'hôpital clinique de Barcelone

**1980 - 1988** : Création et développement de la sophrologie sociale à Bogota, Colombie

**1988 - 2010** : Retour en Europe, création de la Sophrologie Caycédienne et des deuxième et troisième cycles en Andorre

**2010 - présent** : le Dr Natalia Caycedo prend la succession de son père à Barcelone. Renforcement de la recherche et professionnalisation de la formation à la Sophrologie Caycédienne

## Les chiffres clés :

Nombre de sophrologues caycédiens formés : **plus de 5.000 depuis 1992**

Nombre d'écoles : **42**

Nombre de pays : **12**

Elèves en formation : **plus de 800 par an pour les trois cycles**

Associations nationales : **Belgique, Espagne, France, Italie, Suisse**

# LA RECHERCHE EN SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE :

## • Recherche phénoménologique : l'essence de la Sophrologie Caycédienne

Depuis sa création, la recherche en sophrologie et le développement de la méthodologie se basent de façon rigoureuse sur l'étude qualitative des milliers de phénodescriptions reçues depuis des dizaines d'années par Sofrocay.

Le résultat de ces analyses s'incorpore dans les réactualisations d'une méthode en constante évolution pour s'adapter aux changements du monde qui nous entoure.

## • Recherche scientifique : une efficacité démontrée

En 2015 Sofrocay a mené en collaboration avec l'Université Autonome de Barcelone une étude prospective contrôlée dans un centre de santé public de Barcelone, le « Centro de Atención Primaria de Cerdanyola », sous la direction du Dr Koen van Rangelrooij, du Dr Natalia Caycedo et du Pr Antonio Bulbena (titulaire de la chaire de psychiatrie de l'Université Autonome de Barcelone) et avec coordination du Dr Rafael Solans.

Cette étude a permis de démontrer scientifiquement l'efficacité du programme « Mieux-être & sophrologie » en termes d'amélioration significative du niveau d'anxiété et de moral des patients participants (retrouvez tous les détails de cette étude sur [www.sofrocay.com](http://www.sofrocay.com)). Un argument de poids pour convaincre de la pertinence de la pratique de la sophrologie.

Plusieurs autres études sont en cours ou en projet.



# LE PARCOURS DE PROFESSIONNALISATION EN SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE



Le processus complet conduisant au titre de sophrologue caycédien se déroule en trois cycles : fondamental, radical et existentiel.

Ce parcours de formation unique suppose un effort personnel important d'acquisition de compétences professionnelles complété par un travail personnel de recherche phénoménologique et existentielle indispensable pour la pratique du métier de sophrologue caycédien.

## • Le cycle fondamental : les bases de la professionnalité

C'est le premier pas dans le processus du dévoilement de la conscience. L'enseignement et la pratique de la « réduction phénoménologique » du cycle fondamental sont centrés sur la découverte des valeurs fondamentales de l'être et de la conscience tissulaire à travers quatre dimensions :

- **RDC1 et techniques phoniques spécifiques de présentation**
- **RDC2 et techniques phoniques spécifiques de futurisation**
- **RDC3 et techniques phoniques spécifiques de prétérisation**
- **RDC4 et techniques phoniques spécifiques de totalisation**

Le 1er cycle permet une prise de conscience du corps, de l'esprit, du lien entre corps et esprit et la découverte de la « région phonique ».

## • Les cycles supérieurs : devenir sophrologue caycédien

Après avoir conçu le 1er cycle de la RDC, le Pr Caycedo a approfondi ses recherches phénoménologiques et vivantielles avec ses élèves pour découvrir les structures les plus profondes de la conscience. Ce travail l'a conduit à créer deux nouveaux cycles dits « supérieurs ».

La formation aux cycles supérieurs se déroule sur une durée de 18 mois, de façon présentielle et en ligne, et comprend l'étude du « cycle radical » et du « cycle existentiel » de la Sophrologie Caycédienne. Elle se décompose en :

- **Un enseignement présentiel réparti sur quatre stages**
- **Des travaux et conférences en ligne**
- **Un entraînement personnel et entre stagiaires**
- **Des travaux personnels (phénodescriptions et recherche)**
- **Un accompagnement personnalisé assuré par un tuteur**

Elle est sanctionnée par le titre de **Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne**, titre privé andorran.

# LE CYCLE RADICAL : LES RACINES DE LA CONSCIENCE

## Une nouvelle étape vers la conscience sophronique

Les quatre degrés du cycle radical proposent la découverte des structures les plus profondes de la conscience et de ses racines au niveau cellulaire, grâce à de nouvelles techniques contemplatives et méditatives originales.



Le cycle radical se construit sur la base du travail de recherche phénoménologique mené au cycle fondamental et notamment sur la pratique de la « réduction phénoménologique ». Il se compose de :

**RDC 5 : la conscience phronique radicale**

**RDC 6 : l'âme phronique radicale**

**RDC 7 : le corps phronique radical**

**RDC 8 : l'esprit phronique radical**

**Techniques spécifiques de chaque RDC**

**Techniques spécifiques d'affection, amitié et amour phronique radical**

- **Le cinquième degré de la relaxation dynamique :  
la conscience phronique radicale**

La recherche phénoménologique du cinquième degré de la relaxation dynamique est consacrée à la vivance et à la contemplation de la conscience phronique radicale comme « énergie intégrative de l'être ».

De nouvelles techniques sophrologiques faisant appel à la voix et aux résonances sonores permettent d'activer la vivance de l'énergie au niveau corporel. Leur objectif est de pouvoir percevoir la présence de la conscience cellulaire dans les différents systèmes Isocay.

## • Le sixième degré de la relaxation dynamique : l'âme phronique radicale

La recherche du sixième degré de la RDC est consacrée à la vivance de « l'âme phronique radicale », essence de l'être unique et exclusif, à travers ses capacités d'amour, d'intuition, de contemplation et d'écoute de la « voix intérieure ».

La vivance de ces capacités permet de se découvrir comme un être capable de contempler l'essence de la vie, de suivre son intuition et d'écouter avec confiance sa voix intérieure.

Du point de vue méthodologique et en contrepoint du cinquième degré, c'est la force du silence qui permet durant le sixième degré la contemplation de l'âme et des capacités de l'être.

## • Le septième degré de la relaxation dynamique : le corps phronique radical

Le septième degré de la RDC propose de découvrir les origines de la conscience et de la force de la vie qui donne une direction à l'énergie sous la forme d'activité physique et mentale.

Du point de vue méthodologique, sa pratique permet de prendre conscience, de découvrir et de vivre, à travers la conscience cellulaire, l'histoire génétique de l'évolution de l'être humain depuis l'apparition de la vie sur la terre (phylogénèse).

## • Le huitième degré de la relaxation dynamique : l'esprit phronique radical

Le huitième degré de la RDC a pour objectif la découverte vivantielle de la conscience individuelle depuis la conception et tout au long des premières années de la vie qui sont le socle de l'harmonie de la conscience (ontogénèse).

Sa pratique permet de découvrir l'énergie et la force de l'esprit phronique radical, support de l'existence, et de développer la prise de conscience de la capacité de résilience.

Avec la RDC8 vous achevez de poser les bases radicales du développement de la conscience phronique existentielle vous préparant ainsi aux enseignements du cycle existentiel.

*La pratique des techniques du second cycle prépare à découvrir et à conquérir les valeurs de la conscience sophronique existentielle*

## Quelques témoignages

- Les cycles supérieurs m'ont donné **un nouvel élan pour programmer ma vie personnelle et professionnelle.**  
*Je la vis à présent avec une direction et en accord avec mes valeurs.*
- Je pratique à présent avec mes groupes les 12 degrés de la RDC. **Il est très gratifiant de voir comment les sophronisants découvrent et conquièrent peu à peu leur conscience phronique radicale** et découvrent la force de leur énergie grâce aux techniques de percussion sonore.
- **J'adapte les techniques du second cycle à mes patients souffrant de maladies neuro-dégénératives comme la maladie d'Alzheimer.** Les membres de leur famille témoignent des effets positifs que cela a sur leur moral et d'améliorations de la qualité de leurs relations.
- **Dans ma pratique avec les enfants, l'utilisation des techniques sonores m'a ouvert des possibilités que je n'imaginais pas jusque là.** Ils répondent de façon très positive à ce type de stimulations.
- **J'applique la percussion sonore des systèmes pour préparer mes patients aux interventions chirurgicales.**  
*J'observe une bien meilleure rapidité de récupération physique post-opératoire.*

# LE CYCLE EXISTENTIEL : VERS LA CONSCIENCE SOPHRONIQUE

*La pratique du cycle existentiel conduit à la conquête d'une nouvelle forme d'existence, objectif fondamental de la sophrologie. L'entraînement se complète et s'adapte grâce à la pratique des techniques que j'ai créées avec l'intentionnalité spécifique de découvrir et conquérir le « moi sophronique existentiel ».*

**Pr A. Caycedo**

Le cycle existentiel se construit sur les bases radicales de la conscience découvertes et conquises pendant la pratique du cycle radical et se compose de :

**RDC 9 : la liberté phronique existentielle**

**RDC 10 : la tridimensionnalité phronique existentielle**

**RDC 11 : la responsabilité phronique existentielle**

**RDC 12 : la dignité phronique existentielle**

**Techniques spécifiques de chaque RDC**

La pratique des RDC 9 à 12 et des techniques spécifiques de « transportation phronique » permet de découvrir la conscience sophronique existentielle, nouvelle façon de développer les valeurs de liberté, responsabilité et dignité phronique.

- **Le neuvième degré de la relaxation dynamique :  
la vivance de la liberté**

*La liberté se définit comme la faculté de libre choix et le droit de toute personne à définir ses choix de manière responsable.*

Le neuvième degré de la relaxation dynamique de Caycedo a pour objectif la découverte de la valeur de « liberté phronique existentielle ». Elle constitue la première essence de l'existence sophronique et est considérée par le Pr Caycedo comme la plus grande des valeurs de l'être. La méthodologie phénoménologique permet de découvrir comment la capacité de libre-choix est à la base de l'existence et du sentiment profond « d'être libre ».

La pratique alterne des temps d'activation visant à faire prendre conscience de l'existence et des marches phroniques qui aident à la perception consciente d'instant de liberté. Au fur et à mesure de la progression et de l'entraînement, ces instants deviennent moments puis jours et existence.

- **Le dixième degré de la relaxation dynamique :  
la vivance de la tridimensionnalité**

*En Sophrologie Caycedienne la tridimensionnalité des objets est la prise de conscience de la relation contemplative avec les objets qui nous entourent dans leurs dimensions passée, présente et future.*

Le premier cycle permet de prendre conscience de notre place dans le temps grâce aux techniques de présentation, prétérisation et futurisation.

Avec le dixième degré de la RDC, la pratique phénoménologique et existentielle nous permet de contempler le monde extérieur et ses éléments non humains en prenant conscience de ses valeurs passées, présentes et futures.

On apprend ainsi à créer un espace conscient entre soi-même et les choses qui nous entourent : la « région sophronique ». Le dixième degré se pratique en alternant, comme au neuvième, techniques d'activation et marches phroniques.



- Le onzième degré de la relaxation dynamique :  
**la vivance de la responsabilité et de la tridimensionnalité des êtres**

*Selon le Pr Caycedo « la responsabilité est l'exercice suprême de la liberté ». Être responsable, étymologiquement, c'est « répondre » de ses actes que ce soit vis-à-vis de soi-même ou vis-à-vis des autres.*

C'est cette responsabilité que le onzième degré de la RDC permet de découvrir dans la « région phronique » interne déjà conquise mais également dans l'espace extérieur qui relie les êtres entre eux, la « région sophronique ».

La pratique de la RDC nous amène également à aborder la tridimensionnalité des êtres, prise de conscience de la relation contemplative avec les personnes et leurs valeurs dans leurs dimensions passée, présente et future.

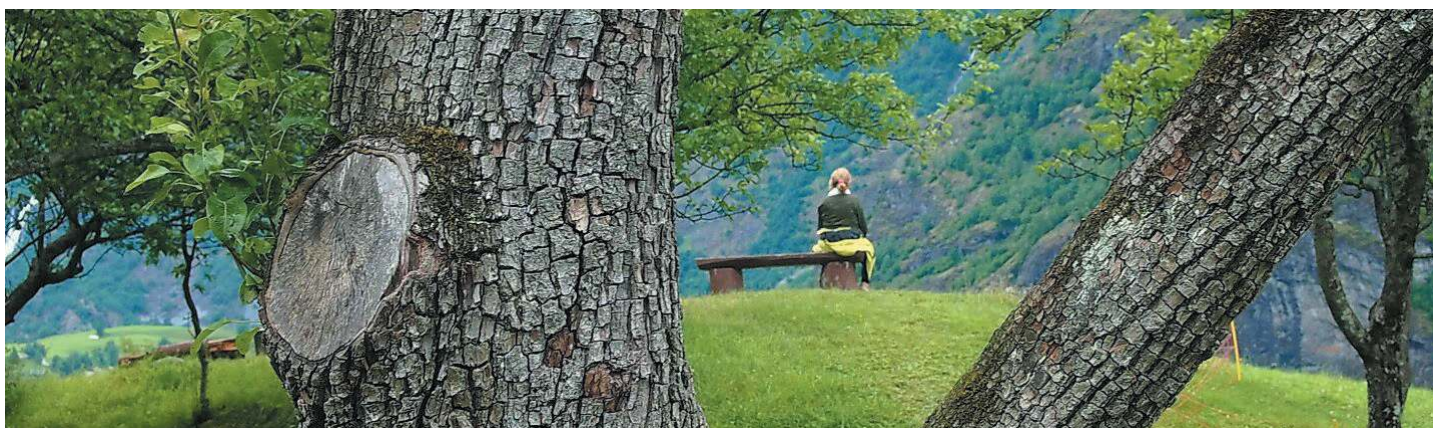
- Le douzième degré de la relaxation dynamique :  
**la vivance de la dignité**

*L'objectif du douzième et dernier degré de la RDC est de travailler la valeur de « dignité phronique existentielle ». Cette valeur peut se définir comme la somme des trois précédentes : liberté + tridimensionnalité + responsabilité = dignité.*

La dignité est le sentiment que chacun a de sa propre valeur. Ce sentiment, inné à l'humain quel que soit son origine, sa nationalité, son sexe ou son âge, peut être mis à mal par un environnement familial, social ou professionnel agressif et engendrer des sentiments d'insécurité, de tristesse, de dévalorisation qui peuvent aller jusqu'à la perte de sens de la vie.

La pratique du douzième degré de la RDC aide à renforcer le sentiment de dignité ou à le conquérir grâce aux valeurs acquises de liberté et de responsabilité.

Du point de vue méthodologique, l'apprentissage et la vivance des techniques de « transportation de la journée Isocay circadienne » permettent de programmer chaque jour la vie quotidienne en l'enrichissant de la présence des valeurs dont la conquête continue tout au long de l'existence.



## Quelques témoignages

- **J'ai organisé une journée en pleine nature avec mes sophronisants pour approfondir la conscience phronique radicale et existentielle.** Nous y vivons notre énergie grâce au son et contemplons le silence de notre âme phronique pour ensuite vivre liberté, responsabilité et dignité dans nos marches. Ce fût une expérience inoubliable, pleine de vivances profondes et de très belles phénodescriptions. A recommander à tous les sophrologues caycédiens !
- **J'ai appris à contempler mes patients et sophronisants dans leur dignité.** Mon rapport à eux a changé, s'est enrichi et j'ai développé une alliance incomparable avec celle que je pouvais vivre après la formation fondamentale.
- Très concrètement la vivance du second cycle de la RDC m'a appris à mieux gérer mon énergie durant la journée.
- **J'ai acquis une bien meilleure conscience de mes biorhythmes** qui me permet de gérer mon existence en accord avec mes cycles internes les plus profonds. Je me sens plus équilibré, mieux dans ma vie et mieux dans mon rapport aux autres, patients et entourage.

# UNE FORMATION PROFESSIONNELLE DE HAUT NIVEAU



## PLAN PÉDAGOGIQUE :

Ce n'est que par un engagement profond et quotidien que peut s'effectuer l'approfondissement de la méthode, objectif des cycles supérieurs. Cet engagement s'organise autour des axes suivants :

### • *Apport de connaissances et d'apprentissages :*

#### Formation présentielle et conférences en ligne :

- 80 heures d'enseignement présentiel réparties sur quatre stages
- Un minimum de 15 vidéoconférences en ligne assurées par des sophrologues caycédiens expérimentés

#### **Pour vous former :**

- aux cycles radical et existentiel de la Sophrologie Caycédienne
- au programme de professionnalisation « Mieux-être & sophrologie »
- à des aptitudes professionnelles complémentaires telles que : parler en public, se présenter de façon professionnelle (entreprises, institutions), s'initier à la conduite de groupes ou à l'alliance avec le sophronisant.

#### Entraînement individuel

Les techniques présentées dans les stages permettent de moduler les entraînements propres à chaque degré et de les adapter aux conditions du quotidien de chacun. Une pratique quotidienne de 20' à 30' est recommandée.

#### Entraînement entre stagiaires

Pour acquérir le « savoir-faire » de sophrologue caycédien il est également important de s'entraîner à guider les techniques des cycles supérieurs. Votre école ou/et votre tuteur vous proposeront des séances de pratique organisées avec d'autres stagiaires de façon présentielle ou à distance.

#### Phénodescriptions

Comme toujours en sophrologie, la phénodescription ou description écrite de la vivance joue un rôle fondamental dans le programme des cycles supérieurs. Elle prend ici une dimension toute particulière et plus développée s'organisant en trois dimensions :

- **Phénodescriptions des stages : vivance des temps présentiels vécus**
- **Phénodescriptions quotidiennes**
- **Phénodescriptions d'accomplissement ou de synthèse du changement vécu sur une longue période de pratique**

#### Travail de recherche

Ce travail porte sur un sujet librement choisi en relation avec un certain nombre de thèmes clés proposés. Il donne lieu à un mémoire de fin d'études dont la qualité est décisive pour l'attribution du titre de sophrologue caycédien.



## Le tutorat

**Le tuteur pédagogique** accompagne et aide chaque stagiaire tout au long des 18 mois des cycles supérieurs dans leur entraînement personnel et professionnel.

Le tuteur est un sophrologue professionnel expérimenté, souvent enseignant dans une des écoles déléguées de Sofrocay et avec lequel le stagiaire établit un contact permanent tout au long de la formation. Il apporte son conseil pour :

- **Accompagner le travail personnel du stagiaire**
- **Commenter et évaluer ses phénodescriptions et travaux de recherche**
- **Répondre à toutes les questions pouvant surgir pendant la formation**
- **Être le référent et l'intermédiaire du stagiaire avec Sofrocay**
- **Aider à l'orientation professionnelle du nouveau sophrologue caycédien**

## NOUVEAU ! Académie on-line

Sofrocay propose depuis 2016 un nouveau service intranet destiné aux stagiaires des cycles supérieurs sur le site **www.sofrocay.com**. L'académie on-line est un support unique dans le monde de l'enseignement de la sophrologie visant à proposer la meilleure qualité pédagogique possible aux stagiaires de Sofrocay. L'objectif de cet espace est de :

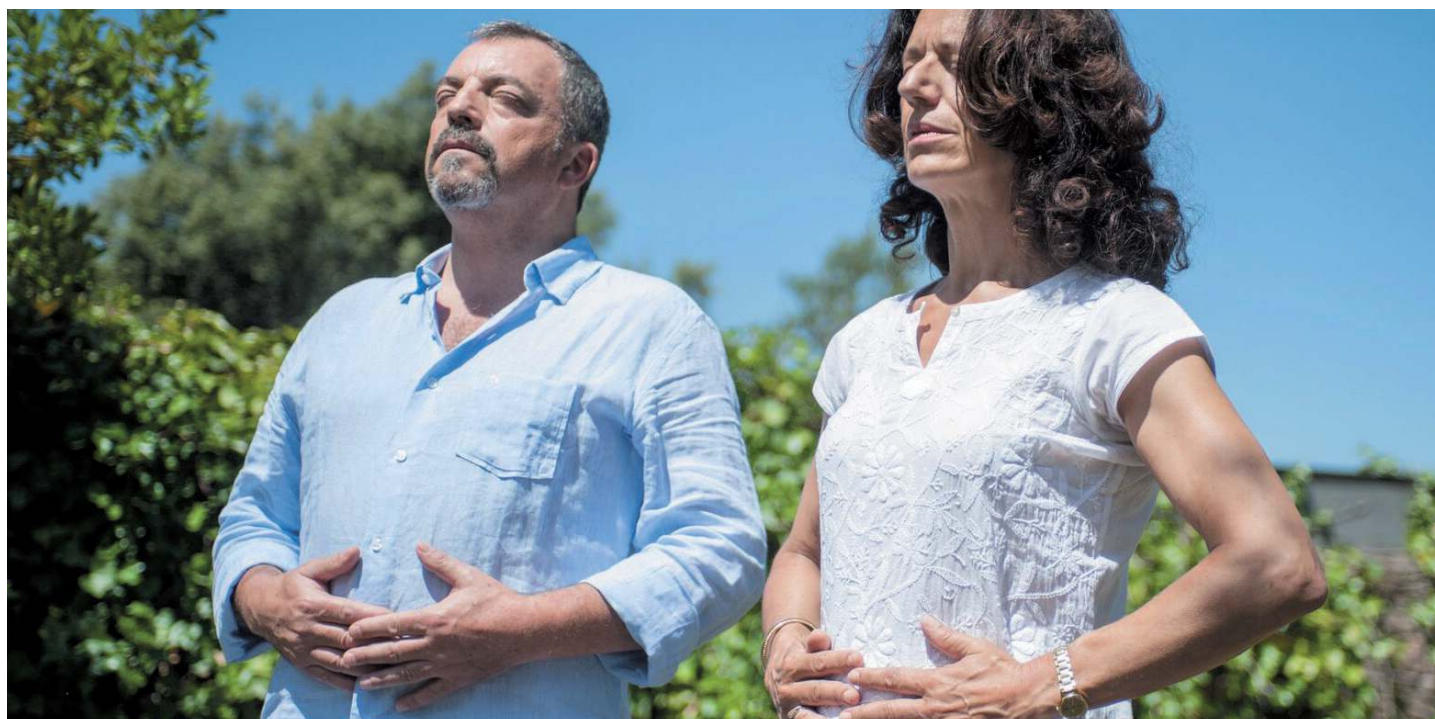
- **Rassembler tout le matériel pédagogique utile à la formation**
- **Permettre la pratique individualisée des techniques grâce à des enregistrements**
- **Être le support privilégié des travaux personnels, notamment des phénodescriptions**
- **Faciliter les échanges avec le tuteur**
- **Proposer une bibliothèque d'articles d'intérêt professionnel**

### • *Délivrance du titre de Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne :*

A l'issue de la formation aux cycles supérieurs une évaluation finale se base sur l'examen :

- **Des phénodescriptions régulières et de la phénodescription finale de l'ensemble du parcours du stagiaire**
- **De la présentation du travail de recherche comme mémoire de fin d'études**

Le cycle supérieur est sanctionné par la délivrance du titre de **Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne**, titre privé andorran.



# CONTENU DE LA FORMATION\*

<b>Formation présentielle et vidéo-conférences en ligne</b>	<b>110h</b>
<b>Théorie de la Sophrologie Caycédienne</b> .....	<b>30h</b>
• Objectifs des cycles supérieurs	
• Méthodologie des cycles supérieurs	
• Théories propres à la Sophrologie Caycédienne	
• Objectifs et indications de chaque technique	
<b>Biologie et physique</b> .....	<b>10h</b>
• L'énergie de la cellule.	
• L'effet de la résonance sur la biologie humaine	
• La phylogénèse et l'ontogénèse	
• Les rythmes biologiques	
• La cellule et la molécule	
<b>Psychologie</b> .....	<b>10h</b>
• L'affectivité.	
• La famille	
<b>Philosophie</b> .....	<b>10h</b>
• La phénoménologie existentielle et les thématiques philosophiques en relation avec le cycle radical et existentiel	
<b>Entraînements et pratiques pendant les stages</b> .....	<b>30h</b>
• Relaxation Dynamique de Caycedo - degrés 5-12	
• Techniques spécifiques	
<b>Formation professionnelle</b> .....	<b>20h</b>
• Module "Mieux-être & sophrologie"	
• Autres formations	
<b>Travail personnel et « académie on-line » sous la direction d'un enseignant/tuteur personnel</b>	<b>230h</b>
• Entraînement individuel	
• Entraînement entre stagiaires	
• Travail de recherche	
• Tutorat (académique et stage)	
<b>Évaluation</b>	<b>10h</b>
• Révision des comptes-rendus des entraînements individuels	
• Evaluation des connaissances	
• Evaluation du travail de recherche	
<b>Total des heures de formation aux cycles supérieurs</b>	<b>350h</b>

\* Ce contenu est donné à titre indicatif et peut être sujet à des adaptations ou des améliorations.

# LA VIE PROFESSIONNELLE DU SOPHROLOGUE CAYCÉDIEN

En raison de l'exigence et de l'investissement que demande le métier de sophrologue, les contenus, les supports et les protocoles d'apprentissage sont développés et actualisés en permanence dans l'objectif d'apporter le meilleur soutien à tous ceux qui aspirent à l'exercer de manière professionnelle et dans le respect de sa déontologie.

Tout au long du parcours de formation puis dans le suivi de votre pratique professionnelle des réflexions, des échanges et des supports sont proposés en vue de répondre aux préoccupations et aux objectifs de professionnalité.

## RDC 1 à 12

Les douze degrés de la Relaxation Dynamique de Caycedo et leurs techniques spécifiques constituent le socle de la pratique professionnelle de la sophrologie. A partir des techniques étudiées et pratiquées tout au long de la formation chaque nouveau sophrologue va construire sa propre approche du sophronisant en toute liberté et en adaptant la méthode aux objectifs poursuivis et à sa réalité objective.

## Mieux-être & sophrologie

Pour faciliter l'application de la Sophrologie Caycédienne dans le quotidien professionnel de chacun, Sofrocay a conçu le programme « Mieux-être & sophrologie » destiné à une première approche de la Sophrologie Caycédienne.

### Ce programme fait partie intégrale de la formation aux cycles supérieurs

« Mieux-être & sophrologie » peut être proposé aux sophronisants de façon individuelle ou en groupe et comporte tout le matériel pédagogique (présentations, livret du sophronisant, enregistrements, propositions de protocoles) et de communication nécessaire pour être très rapidement opérationnel comme sophrologue.

**Parmi les sophrologues formés en 2014 et 2015 au programme « Mieux-être & sophrologie » 98 % sont très satisfaits à satisfaits.** Le module a répondu aux attentes de 95 % des sophrologues et les supports fournis ont été jugés très utiles à utiles à 94 %. Le module a aidé 88 % des sophrologues caycédiens dans leur métier et 98 % le recommanderaient à d'autres sophrologues (enquêtes 2014 et 2016).



## Quelques témoignages

- C'est un bel outil de travail qui permet par **sa simplicité d'approche et sa pédagogie** des prises de conscience en matière de gestion du stress.
- Je l'ai présenté avec succès dans une grande entreprise française. Les mots qui reviennent : **« Professionnalisme - Efficacité - Impact - Adaptabilité - Liberté ».**

Lors de chaque stage des cycles supérieurs, un temps de professionnalisation sera consacré à l'étude de ce programme.



# Valeurs, études & sophrologie (programme optionnel)

Le programme « Valeurs, études & sophrologie » est disponible en complément de la formation aux cycles supérieurs pour tous les sophrologues intéressés par l'application de la Sophrologie Caycédienne dans le champ de l'éducation.

Il a été mis au point par une équipe multidisciplinaire de médecins, psychologues, enseignants et professionnels du monde de l'éducation et propose des techniques adaptables à une grande variété de problématiques telles que :

## Valeurs

- Apprendre à mieux se connaître
- Promouvoir la motivation
- Aide aux choix d'orientation, de projet de vie

## Études

- Préparation aux examens
- Amélioration des méthodes de travail
- Amélioration du climat scolaire

## Sophrologie

- Gestion du stress de l'élève
- Recherche de la sérénité
- Renforcement des attitudes positives



## Le programme comprend la mise à disposition de matériel spécialement étudié pour le jeune public :

Des fiches valeurs, études et sophrologie au ton résolument axé vers les jeunes pour mieux faire passer les messages. Des retours d'expériences de mise en œuvre de la sophrologie en milieu scolaire.

Il permet de créer de façon souple et adaptable des séances organisées autour d'une prise de conscience des valeurs adaptées à l'âge des participants (planification, ordre, persévérance, respect, etc.) de la présentation de techniques concrètes visant à faciliter l'étude et bien entendu de la pratique de la sophrologie.

**Un programme qui génère un taux de satisfaction de plus de 95% et un taux de recommandation de 94% parmi les sophrologues qui y ont participé.**

# SOFROCAY, UNE ORGANISATION INTERNATIONALE AU SERVICE DES SOPHROLOGUES

Sofrocay, abréviation de « Sophrologie Caycédienne », est une organisation fondée par le Pr Caycedo en 1990 qui fédère plus de 40 écoles de formation au master en Sophrologie Caycédienne et plusieurs milliers de sophrologues à travers le monde, tous formés dans le respect de l'authenticité de la méthode. Outre la formation, la vocation de Sofrocay est d'assurer le développement d'une méthode qui n'a cessé de s'enrichir depuis plus de 55 ans notamment dans les domaines suivants :

## Recherche et développement

Développement et actualisation de la méthodologie mais aussi de la recherche phénoménologique et scientifique pour assurer que la Sophrologie Caycédienne soit reconnue et valorisée.

## Formation continue

Actualisation des savoirs, grâce aux sessions de formation permanente, une université d'été annuelle, des congrès et symposiums qui donnent aux sophrologues caycédiens la possibilité de mettre à jour leurs connaissances et compétences.

## Communication

Avec une communication constante sur la Sophrologie Caycédienne, ses applications et son actualité auprès du grand public et des professionnels, grâce à la revue de Sophrologie Caycédienne, un site internet très visité, et bien entendu les réseaux sociaux, c'est tout le métier de sophrologue qui est valorisé et mis en avant.

## Un réseau international de sophrologues caycédiens

Être sophrologue caycédien c'est également rejoindre un réseau visant à aider et défendre les sophrologues caycédiens dans leur pratique professionnelle et promouvoir les échanges d'expériences et de bonnes pratiques (associations ou syndicats nationaux en France, Belgique, Suisse et Espagne).

## Site internet et intranet

Sofrocay, c'est aussi toute une palette d'outils à disposition des sophrologues : documents et informations de référence disponibles sur un espace réservé en ligne, matériel de communication, annuaire dans lequel le sophrologue peut disposer d'un mini site web hébergé sur le site [www.sofrocay.com](http://www.sofrocay.com). Il est visité par près de 15000 internautes chaque mois. Il offre la possibilité de poser, à l'équipe pédagogique, les questions concernant la pratique.

## Défense juridique

Pour protéger les intérêts de la Sophrologie Caycédienne et des sophrologues caycédiens.

## Un équipe professionnelle

Tous ces services sont assurés par une équipe de collaborateurs qui travaillent avec enthousiasme pour assurer le meilleur niveau de professionnalisme à notre organisation.



# ÊTRE SOPHROLOGUE CAYCÉDIEN C'EST DÉVELOPPER

## SES SAVOIRS

- Connaître l'épistémologie de la sophrologie
- Actualiser ses connaissances relatives à la conscience
  - Savoir accompagner

## SES SAVOIR-FAIRE

- Savoir écouter
- Avoir une approche phénoménologique
- S'entraîner personnellement régulièrement
  - Pratiquer et guider la RDC

## SON SAVOIR-ÊTRE

- Sérénité • Attitude positive • Humilité • Liberté
- Responsabilité • Dignité



*Le nouveau programme enrichi est  
disponible en 2020 aux dates suivantes*

*Formations présentielle :*

- Radical • 11-14 juin • 15-18 octobre
- Existentiel • 26-29 mars • 17-20 septembre



**Sofrocay**  
Académie Internationale  
de Sophrologie Caycédienne  
être & mieux-être

[www.sofrocay.com](http://www.sofrocay.com)