MASTER SPÉCIALISTE EN SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

Formation aux cycles supérieurs

Vers une nouvelle profession

Sofrocay®
Academie Internationale
de Sophrologie Caycédienne
être & mieux-être

Cher(e) ami(e) sophrologue,

Vous avez obtenu ou êtes sur le point d'obtenir le certificat du Cycle Fondamental 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 plus de 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 la Méthode Caycedo avec ses 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.

Pour toutes ces raisons je vous invite vivement à poursuivre avec nous votre formation aux cycles supérieurs pour devenir et être sophrologue caycédien.

A très bientôt
Natalia Caycedo

Sofrocay® | tous droits réservés

SOPHROLOGUE CAYCEDIEN
L'essence d'une nouvelle existence

La Méthode Caycedo et les douze degrés qui la composent ont pour objectif le dévoilement méthodique de la conscience. Ce dévoilement complet se réalise selon un processus et un rythme évolutif de recherche sophrologique en accord avec la structure de la Méthode répartie sur trois cycles.

	Sophrologue	Sophrologue caycédien	
	ESSENCE		EXISTENCE
Cycle	Cycle Fondamental	Cycle Radical	Cycle Existentiel
Moi phronique	Moi phronique fondamental	Moi phronique radical	Moi phronique existentiel
Objectif	Comment suis-je ?	Qui suis-je ?	Quel est le sens de mon existence ?
Épistémologie	Épistémologie fondamental	Épistémologie radical	Épistémologie existentielle
Bases philosophiques	1ere parenthèse de Husserl	2ème parenthèse de Husserl	Phénoménologie existentielle
Méthode Caycedo	RDC 1 à 4	RDC 5 à 8	RDC 9 à 12
Phénos/SAVC	SAVC niveau fondamental	SAVC niveau radical	SAVC niveau existentiel
Professionalisation Compétences	Niveau fondamental	Niveau radical	Niveau existentiel
Évaluation	Niveau fondamental	Niveau radical	Niveau existentiel
	Moi sophronique : union substantielle essence - existence		

Le sophrologue caycédien est la personne qui poursuit le processus de recherche, de dévoilement de sa conscience, va à la conquête de ses essences et vit la transformation de son existence. Il se caractérise par sa pratique de la Méthode Caycedo et sa connaissance de la phénoménologie existentielle, socle incontournable de la Méthode.

Les compétences professionnelles qu'il acquiert au cours des cycles supérieurs font de lui un véritable pédagogue de l'existence.

Sofrocay® | tous droits réservés

LE PARCOURS DE PROFESSIONNALISATION EN SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

Le processus complet conduisant au titre de sophrologue caycédien se déroule en trois étapes : la formation au **Cycle Fondamental, au Cycle Radical et au Cycle Existentiel**.

Ce parcours de formation unique apporte un acquis complet des compétences professionnelles du futur sophrologue caycédien. Ces compétences sont renforcées par son travail personnel de recherche phénoménologique et existentielle mené tout au long de la formation.

• Le Cycle Fondamental
les bases de la profession

C'est la première étape dans le processus du dévoilement de la conscience. L'enseignement et la pratique de la première réduction phénoménologique du Cycle Fondamental sont centrés sur la découverte des valeurs fondamentales de l'être et de la conscience tissulaire à travers les quatre premiers degrés :

- **1er degré** : le corps, la concentration, la RDC 1 et les techniques phroniques spécifiques de présentation
- **2e degré** : l'esprit, la contemplation, la RDC 2 et les techniques phroniques spécifiques de futurisation
- **3e degré** : l'union corps-esprit, la méditation, l'affectivité, la RDC 3 et les techniques phroniques spécifiques de prétérisation
- **4e degré** : la Région phronique, l'axiologie, la RDC 4 et les techniques phroniques spécifiques de totalisation

Il est complété par la première partie du programme de Sophro Pédagogie Axiologique, SPA Fondamentale : la découverte et la conquête du Moi phronique fondamental.

Le Cycle Fondamental révèle une nouvelle conscience de soi et permet de répondre à la question : Comment suis-je ?

Sofrocay® | tous droits réservés

LE CYCLE RADICAL
DÉCOUVRIR LES RACINES DE LA CONSCIENCE

Les cycles supérieurs sont l'aboutissement du travail de recherche phénoménologique et vivantiel du Pr A. Caycedo. Chaque degré de ces cycles permet de découvrir les structures les plus profondes de la conscience. Ils justifient la cohérence de la Méthode Caycedo pour en faire une méthode évolutive et complète s'appuyant constamment sur la phénoménologie existentielle. La formation aux trois cycles légitime la profession de sophrologue caycédien et fait de lui un pédagogue de l'existence.

Être sophrologue caycédien est bien plus qu'être sophrologue : être sophrologue caycédien c'est donner un sens profond à sa vie personnelle et à sa vie professionnelle.

Le Cycle Radical se construit sur la base du travail de recherche phénoménologique mené au cours du Cycle Fondamental et notamment sur la pratique de la deuxième réduction phénoménologique. Il se compose des :

- **5e degré** : la conscience phronique radicale, la RDC 5
- **6e degré** : l'âme phronique radicale, la RDC 6
- **7e degré** : le corps phronique radical, la RDC 7
- **8e degré** : l'esprit phronique radical, la RDC 8
- Techniques spécifiques de chaque degré
- Techniques spécifiques d'affection, amitié et amour phronique radical

Il est complété de la seconde partie de la Sophro Pédagogie Axiologique, SPA Radicale : la découverte et la conquête du Moi phronique radical.

Le Cycle Radical a pour objectif la conscience des essences de l'être et permet de répondre à la question : Qui suis-je ?

Sofrocay® | tous droits réservés

• Le cinquième degré
la conscience phronique radicale

La recherche phénoménologique du cinquième degré est consacrée à la vivance et à la contemplation de la conscience phronique radicale comme énergie intégrative de l'être. Des techniques sophrologiques faisant appel à la voix et aux résonnances 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
l'âme phronique radicale

La recherche du sixième degré 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 au travers de ses capacités.

• Le septième degré
le corps phronique radical

Le septième degré est consacré à la vivance du corps phronique radical et 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, la phylogenèse.

• Le huitième degré
l'esprit phronique radical

Le huitième degré 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, l'ontogenèse.
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 le huitième degré 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 Cycle Radical prépare
à découvrir et conquérir les valeurs de la conscience sophronique existentielle

Sofrocay® | tous droits réservés

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. Il se compose des :

- **9e degré** : la liberté phronique existentielle, la RDC 9
- **10e degré** : la tridimensionnalité phronique existentielle, la RDC 10
- **11e degré** : la responsabilité phronique existentielle, la RDC 11
- **12e degré** : la dignité phronique existentielle, la RDC 12
- Techniques spécifiques de chaque degré

La pratique des degrés 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.

Ce cycle est complété par la dernière partie du programme de Sophro Pédagogie Axiologique, SPA Existentielle : la découverte et la conquête du Moi Phronique existentiel.

Le Cycle Existentiel a pour objectif la conscience de l'existence et permet de répondre à la question : Quel est le sens de mon existence ?

Sofrocay® | tous droits réservés

• Le neuvième degré
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 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 A. 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 de la RDC 9 alterne des temps d'activation visant à faire prendre conscience de l'existence et des marches phroniques qui aident à la perception consciente d'instants 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
la vivance de la tridimensionnalité

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

Le Cycle Fondamental permet de prendre conscience de notre place dans le temps grâce aux techniques de présentation, prétérisation et futurisation. Avec le dixième degré et sa 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. La vivance de la tridimensionnalité des objets permet de créer un espace conscient entre soi-même et les choses qui nous entourent : la Région sophronique. Le dixième degré se pratique en alternant des techniques d'activation et des marches phroniques.

• Le onzième degré
la vivance de la responsabilité et de la tridimensionnalité des êtres

Selon le Pr A. 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 permet de découvrir dans la Région phronique interne déjà conquise mais également dans l'espace externe qui relie les êtres entre eux : la Région sophronique. La pratique de la RDC 11 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.

Sofrocay® | tous droits réservés

• Le douzième degré
la vivance de la dignité

L'objectif du douzième degré est d'exercer la valeur de dignité phronique existentielle. Cette valeur peut se définir comme la somme des trois valeurs 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 de la RDC 12 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, la vivance des techniques de transportation de la journée Isocay circadienne permet de programmer la vie quotidienne en l'enrichissant de la présence des valeurs dont la conquête continue tout au long de l'existence.

Sofrocay® | tous droits réservés

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 Cycle Radical m'a appris à mieux gérer mon énergie durant la journée.

J'ai acquis une bien meilleure conscience de mes biorythmes 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.

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.

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.

Sofrocay® | tous droits réservés

UNE FORMATION PAR DES PROFESSIONNELS POUR DES PROFESSIONNELS

Développer les compétences du sophrologue caycédien nécessite un engagement actif et quotidien. Cet engagement est soutenu par un programme pédagogique collaboratif avec une équipe de professionnels. Ce programme vise à approfondir :

· **La connaissance - le savoir : développer et renforcer la connaissance de l'épistémologie et de la Méthode Caycedo**
· **La pratique - le savoir-faire : progresser dans la pratique des douze degrés de la Méthode**
· **L'attitude - le savoir-être : acquérir l'attitude phénoménologique - existentielle et axiologique**

Une pédagogie active

Pour vous former

aux Cycles Radical et Existentiel de la Sophrologie Caycédienne

Formation en distanciel et webinaires

Le matériel pédagogique est disponible en permanence sur l'espace pro de la plateforme AOL.
La formation se déroule en plusieurs temps :

- **Des cours avec Natalia Caycedo** pour l'étude de l'épistémologie et la méthodologie propres à chaque degré
- Des initiations aux **programmes de professionnalisation de Sofrocay Pro**
- Des modules de **formation à l'accompagnement**
- Des **webinaires sur différentes thématiques liées à la professionnalisation**

Sofrocay® | tous droits réservés

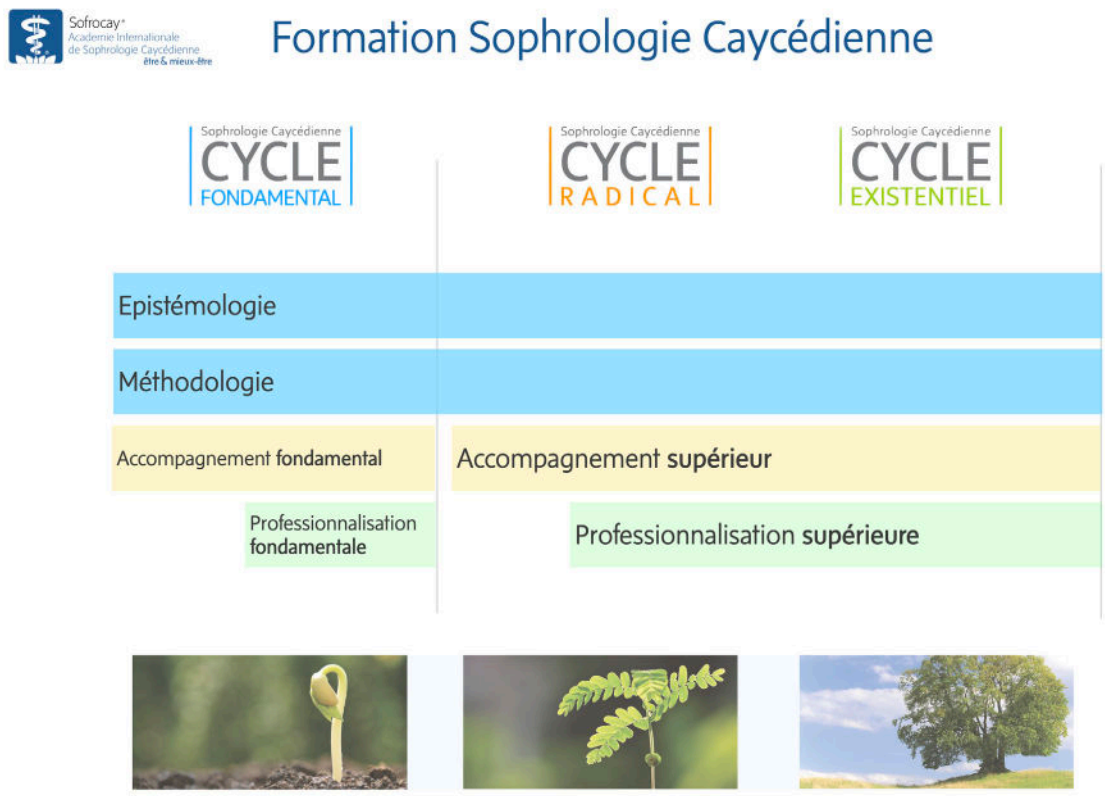
La formation aux cycles supérieurs se déroule sur une période de 18 mois, en distanciel et comprend l'étude du Cycle Radical et du Cycle Existentiel. Elle vise un équilibre optimal entre une progression individuelle théorique et pratique et un enrichissement collectif. Elle est constituée de différents modules répartis entre épistémologie, méthodologie, entraînements réguliers et formations complémentaires. Pour chaque cycle, elle est organisée avec :

- **Un enseignement réparti par cycle et par degré avec le Dr Natalia Caycedo**
- **Un accompagnement personnalisé assuré par un tuteur**
- **Un accompagnement professionnel avec l'équipe pédagogique**
- **Un entraînement régulier, personnel et entre stagiaires, avec des formateurs et des tuteurs**

Optionnel : un module de quatre jours par cycle est également proposé. Il est dédié à la pratique avec Natalia Caycedo soit en présentiel en Espagne ou en streaming.

Le **tutorat personnalisé** garantit au futur sophrologue un suivi régulier tout au long de son parcours de formation.
La validation des acquis de chaque cycle permet de s'inscrire à la formation du cycle suivant.

Elle est validée par le titre de **Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne,** titre privé espagnol.



Sofrocay® | tous droits réservés

ENTRAINEMENT

• individuel

L'entraînement individuel a pour objectif une intégration des techniques propres à chaque degré. Le stagiaire, grâce à son entrainement régulier, adaptera ces techniques à son mode de vie.
Une pratique quotidienne de 20' à 30' est recommandée.

• entre stagiaires, en distanciel avec des formateurs/tuteurs

Le savoir-faire de sophrologue caycédien s'acquiert également par un entraînement à la guidance des techniques des cycles supérieurs. Le stagiaire choisira le rythme et les plages horaires dans le programme d'entraînement hebdomadaire selon le calendrier proposé.

En complément et optionnel

Un entraînement en groupéité internationale, en présentiel ou en streaming.
Vivre la vivance de la groupéité internationale avec Natalia Caycedo est une expérience exceptionnelle.
Une rencontre de quatre journées par cycle, consacrées exclusivement à la pratique des techniques des degrés étudiés, est organisée en Espagne.

ACCOMPAGNEMENT

Le tutorat - une équipe de tuteurs qualifiés

Le tutorat est un accompagnement tant au niveau personnel que professionnel. L'équipe de tuteurs est composée de sophrologues caycédiens expérimentés dans l'accompagnement et qualifiés dans la supervision de la formation. De plus, le tutorat propose aux futurs sophrologues caycédiens un modèle pédagogique d'accompagnement des patients, des clients et des groupes.

Le tutorat est une véritable expérience pédagogique, basée sur les principes de la recherche phénoménologique existentielle de l'être selon la Sophrologie Caycédienne. Il offre au stagiaire :

· **Des entrainements et un accompagnement personnalisé aux phénodescriptions et à la sophro analyse vivantielle**
· **Une maîtrise de la guidance des techniques**
· **L'intégration de l'accompagnement professionnel**
· **L'intégration des objectifs existentiels : prendre conscience de l'influence des vivances dans la vie quotidienne.**

Le tuteur est à l'écoute du stagiaire et établit avec lui 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

Sofrocay® | tous droits réservés

Programme d'accompagnement
et de professionnalisation des cycles supérieurs

Un programme dirigé par le Dr Natalia Caycedo et l'équipe pédagogique : Mme Inès Cousty, Mr Bernard Barel, Mr Jacques Corillon et d'autres formateurs. Ce programme est composé de cours répartis de façon évolutive entre les huit degrés des cycles supérieurs, à raison d'un cours par mois.

Accompagnement

Cours 1 - Approche phénoménologique du Cycle Radical : l'intentionnalité, les réductions, l'intuition, l'essence

Cours 2 - La phénodescription dans les cycles supérieurs

Cours 3 - Comment accompagner le sophronisant dans sa pratique des RDC 5 et 6

Cours 4 - Comment accompagner le sophronisant dans sa pratique des RDC 7 et 8

Cours 5 - La sophro-anamnèse existentielle

Professionnalisation

Cours 6 : Étude de cas en sophrologie clinique

Cours 7 : Étude de cas en sophrologie pédagogique

Cours 8 : Étude de cas en sophrologie sportive

Cours 9 : Étude de cas en sophrologie préventive

Cours 10 : Comment expliquer ce qu'est la sophrologie

Cours 11 : Comment accompagner le sophronisant à la pratique des RDC 9 et 10

Cours 12 : Dynamique de groupe - 1ère partie

Cours 13 : Dynamique de groupe - 2e partie - Comment gérer les groupes en ligne

Cours 14 : Comment accompagner le sophronisant à la pratique des RDC 11 et 12 : la valeur d'être sophrologue caycédien, le code déontologique, révision des trois cycles

Le sophrologue aura à sa disposition, dans l'AOL, les cours suivants en vidéo :
Le programme complet Mieux-être & sophrologie composé de 10 cours

Cours Sofrocay Pro : les programmes de professionnalisation

- Introduction au programme VES - Valeurs, études & sophrologie
- Introduction au programme Mieux vieillir & sophrologie
- Introduction au programme Mieux dormir & sophrologie
- Introduction au programme Couple, famille & sophrologie

Sofrocay® | tous droits réservés

Phénodescriptions

La phénodescription joue, à chaque étape du processus de formation, un rôle fondamental dans l'étude de la conscience. Elle fera l'objet d'une sophro analyse vivantielle caycédienne (SAVC) de la part du tuteur d'un point de vue phénoménologique :

- **Phénodescriptions des séances vécues lors des cours**
- **Phénodescriptions quotidiennes**
- **Phénodescriptions mensuelles**

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.

Accompagnement vers la profession

Cet accompagnement est articulé sur différents axes :

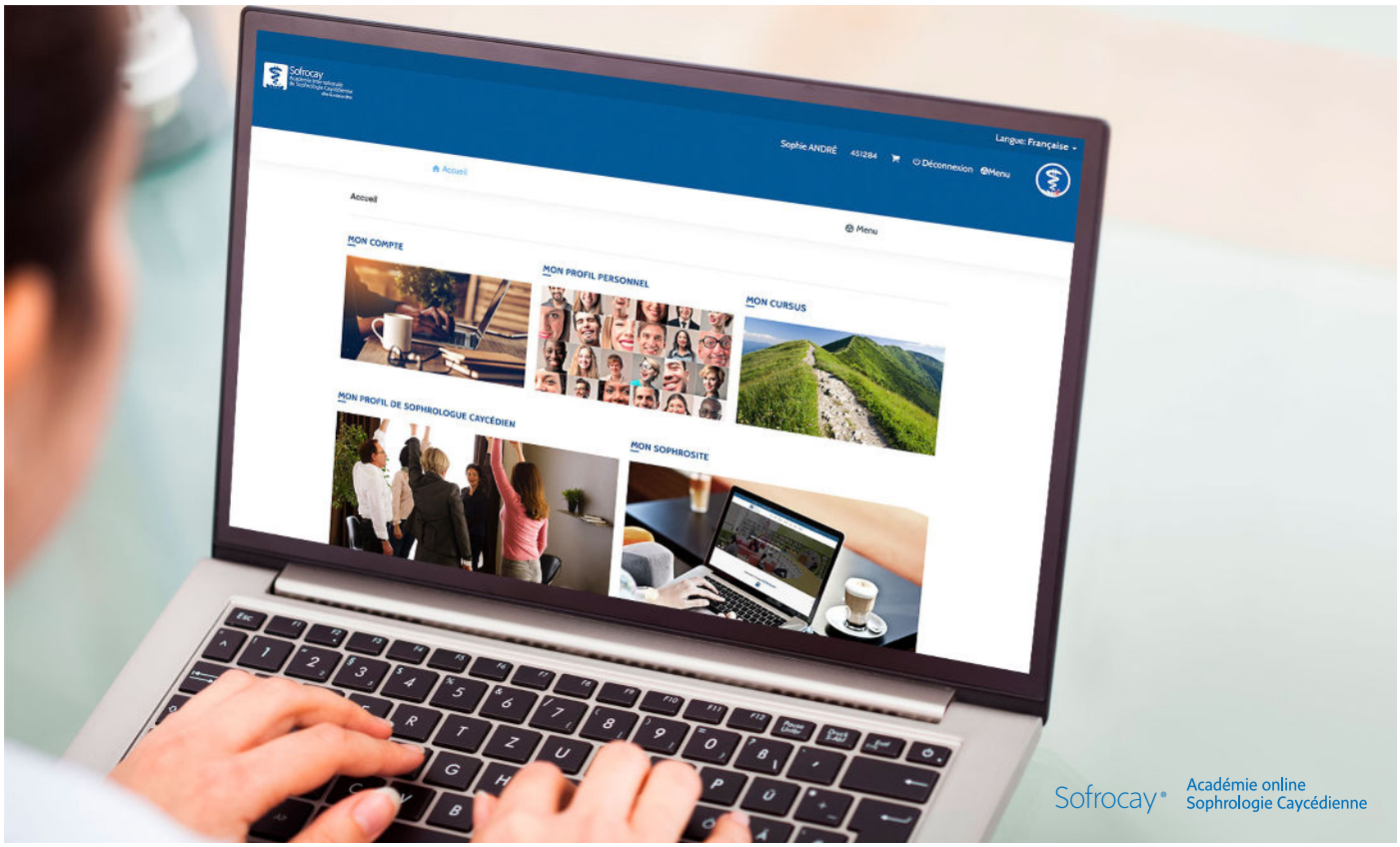
- **L'accompagnement sophrologique**
- **La phénoménologie existentielle du Cycle Radical et du Cycle Existentiel**
- **La Méthode Caycedo : l'enseigner et l'adapter**
- **Les formations complémentaires : la communication, la dynamique de groupe, la phénoménologie...**

Sofrocay® | tous droits réservés

ACADEMIE ON LINE - AOL
Votre outil de travail

L'Académie On Line est un espace sécurisé, un espace de travail clair et pratique qui préserve au mieux la dynamique des échanges. L'objectif de cet espace est de :

- **Réunir** le matériel pédagogique lié à la formation
- **Permettre** la pratique individuelle des techniques grâce aux enregistrements
- **Être** le support des travaux personnels, notamment des phénodescriptions
- **Faciliter** les échanges avec le tuteur
- **Proposer** une bibliothèque d'articles d'intérêt professionnel - la sophrothèque
- **Accéder** aux formations des nouveaux programmes créés par le Dr Natalia Caycedo
- **Suivre** les conférences où que vous soyez



Sofrocay® | tous droits réservés

CONTENU DE LA FORMATION

CONTENU DE LA FORMATION - Cycle Radical et Cycle Existentiel*

Formation en distanciel 128h

Théorie de la Sophrologie Caycédienne.....30h

- Objectifs des cycles supérieurs
- Méthodologie des cycles supérieurs
- Théories propres à la Sophrologie Caycédienne
- Objectifs et indications de chaque technique

Biologie et physique.....14h

- L'énergie de la cellule
- L'effet de la résonance sur la biologie humaine
- La phylogenèse et l'ontogenèse
- Les rythmes biologiques
- La cellule et la molécule

Psychologie.....10h

- L'affectivité
- La groupéité

Philosophie..... 10h

- La phénoménologie existentielle et autres thématiques philosophiques

Entraînements 40h

- Relaxation Dynamique de Caycedo - degrés 5-12
- Techniques spécifiques

Formation professionnelle

Modules d'initiation aux programmes.....8h

- Mieux-être & sophrologie
- Mieux vieillir & sophrologie
- Valeurs, études & sophrologie (VES)
- Mieux dormir & sophrologie
- Autres formations à la professionnalisation.....16h

Optionnel : cours en présentiel ou en streaming avec Natalia Caycedo.....42h

Travail personnel autonome et accompagné 250h

- Entraînement individuel
- Entraînement entre stagiaires
- Travail de recherche
- Tutorat

Évaluation 16h

- Révision des bilans des entraînements individuels
- Évaluation des connaissances
- Auto-évaluation par degré

Total des heures de formation aux cycles supérieurs 436h

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

Sofrocay® | tous droits réservés

Le titre de Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne

L'évaluation finale de la formation aux cycles supérieurs se base sur :

- **L'étude des phénodescriptions régulières et de la phénodescription finale de l'ensemble du parcours du stagiaire**
- **La présentation du travail de recherche comme mémoire de fin d'études**

La formation aux cycles supérieurs est validée par l'obtention du titre de Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne, titre privé espagnol.

Sofrocay® | tous droits réservés

RENFORCER LA PRATIQUE
Une expérience vivantielle exceptionnelle avec Natalia Caycedo

Module optionnel
En **présentiel** ou en **streaming**

Quatre journées d'exception, à raison d'une fois par cycle, dédiées au renforcement de la pratique des techniques de chaque degré. Vous serez guidé(e)s par Natalia Caycedo en vivant une groupéité internationale.

Complémentaires et optionnels il sont proposés en présentiel et en streaming. En présentiel, en Espagne, dans un lieu confortable et un environnement naturel privilégié, ils sont une opportunité pour, en plus de renforcer sa pratique, vivre les valeurs de la rencontre avec l'autre, partager, échanger et se sentir devenir sophrologue caycédien.

Les personnes désireuses de suivre ces modules mais ne pouvant se déplacer en Espagne, pourront suivre l'entièreté de ceux-ci, vivre ces moments et participer à la vivance de la groupéité internationale grâce à la diffusion en direct – streaming.

Sofrocay® | tous droits réservés

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.

Le métier de sophrologue requiert la capacité de créer, développer et maintenir son activité. Le sophrologue caycédien construit son projet professionnel en continuant de renforcer ses compétences, ses capacités et ses valeurs.

LA METHODE CAYCEDO
Socle de la pratique professionnelle

La Méthode Caycedo avec ses douze degrés, ses RDC et ses techniques spécifiques constituent le socle de la pratique professionnelle du sophrologue caycédien.

À partir de l'épistémologie et des techniques étudiées et pratiquées tout au long de la formation le sophrologue caycédien élabore l'accompagnement du sophronisant en appliquant les principes de réalité objective, d'adaptabilité et de l'action positive. Il est un pédagogue de l'existence et maîtrise la méthodologie avec ses dimensions phénoménologique et existentielle.

Sofrocay® | tous droits réservés

SOFROCAY PRO
LE FUTUR DU SOPHROLOGUE CAYCEDIEN
Les programmes de spécialisation

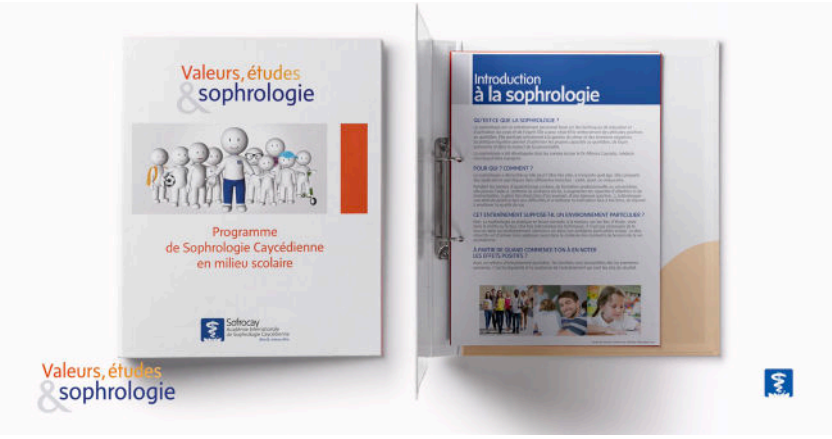
Sofrocay veille et œuvre, au niveau international, aux intérêts des sophrologues caycédiens engagés professionnellement. Sofrocay Pro offre un service optimal dans la formation continue et propose des programmes de spécialisation dans plusieurs domaines.

Mieux-être & sophrologie - Spécialisation en gestion du stress et des émotions

Ce programme développé par le Dr Natalia Caycedo et une équipe pluridisciplinaire repose sur une étude prospective contrôlée menée auprès de personnes présentant des niveaux élevés d'anxiété. Cette étude démontre que le programme Mieux-être & sophrologie réduit les niveaux d'anxiété et améliore l'état psychique de manière statistiquement significative et efficace par rapport au groupe témoin. Cette spécialisation est un programme « clé en main » pour intervenir en entreprise et le proposer à vos patients et/ou clients.

Valeurs, études & sophrologie - VES - Spécialisation en pédagogie

VES est un programme développé par le Dr Natalia Caycedo et une équipe pluridisciplinaire de médecins, psychologues et professionnels du monde de l'éducation. Il est destiné aux jeunes qui veulent allier qualité de vie et performance dans leurs études. Il soutient les jeunes dans la préparation aux examens, dans leur méthode de travail et dans l'amélioration de leurs résultats. La sophrologie aide les jeunes à réduire le stress scolaire, personnel et social. Un grand nombre de sophrologues formés à cette méthode interviennent dans les écoles, lycées, collèges, universités. VES s'adapte aussi dans le cadre du travail d'accompagnement sophrologique des jeunes en dehors du cadre scolaire.



Sofrocay® | tous droits réservés

Mieux-vieillir & sophrologie - Spécialisation sur l'avancée en âge

Ce programme développé par le Dr Natalia Caycedo et une équipe pluridisciplinaire spécialisée en gérontologie vise à accompagner le vieillissement naturel de l'être humain et à l'aider à prendre soin de sa santé et son équilibre psychique, à se réconcilier avec son corps et ses émotions.
Ce programme est composé de techniques sophrologiques propres à stimuler chez les personnes le goût pour une vie active en harmonie avec leurs valeurs et à pouvoir avancer en âge sereinement.

Mieux-dormir & sophrologie - Spécialisation en sommeil

Le sommeil est un facteur clé de l'équilibre et du bien-être. L'insomnie et les troubles du sommeil sont fréquents et atteignent jusqu'à 37% des êtres humains dans les pays occidentaux.
Ce programme scientifiquement éprouvé propose des techniques nouvelles destinées à aider à mieux dormir, à retrouver une qualité de sommeil, à apprendre à se détendre, à améliorer la concentration et la mémoire et à accroître l'efficacité dans la vie quotidienne.

Couple, famille & sophrologie

Conscients de la réalité actuelle et face aux multiples problèmes interpersonnels auxquels sont confrontées de nombreuses familles, le Dr Natalia Caycedo a développé avec une équipe pluridisciplinaire, un programme spécifique visant à améliorer la coexistence dans le couple et la famille. Premiers noyaux importants de solidarité au sein de la société, le couple et la famille aspirent à vivre l'harmonie familiale. Ce programme d'accompagnement permet de développer la covivance et de préserver l'amour comme force de cohésion du couple et de la famille.

Sofrocay® | tous droits réservés

VOTRE INSTALLATION
Partielle ou complète

Une équipe vous accompagne jusqu'à la dernière étape de votre parcours de formation pour votre installation professionnelle en tant que sophrologue caycédien et vous apporte :

- Des conseils professionnels
- Votre matériel de communication
- Votre matériel didactique
- Votre site web référencé sur www.sofrocay.com
- Votre espace personnel AOL, pour vos activités en ligne

SOPHROCENTRES

Le Sophrocentre est un centre officiel de Sophrologie Caycédienne, attribué par ville ou par région et référencé sur le site de Sofrocay. Par sa visibilité il permet de nombreuses possibilités de développement de votre activité professionnelle vers le grand public, les institutions, entreprises. Il représente également les différents champs d'application de la sophrologie. Il donne l'occasion de proposer des programmes d'entraînement continu aux stagiaires en cours de formation ainsi qu'aux professionnels souhaitant se réunir pour une pratique régulière en groupéité. Il est aussi un centre au départ duquel peuvent s'articuler des collaborations entre sophrologues caycédiens et favorise le travail en équipe.

En tant que sophrologue caycédien diplômé, devenir directeur d'un Sophrocentre élargira votre champ de pratique professionnelle et fera de vous un véritable ambassadeur de la Sophrologie caycédienne.

Si ce projet de développement professionnel vous intéresse vous pourrez soumettre votre demande auprès de Sofrocay.

ÉCOLES

Devenir directeur d'École de Sophrologie Caycédienne (ESC) est un objectif entrepreneurial passionnant pour tout sophrologue caycédien ayant à cœur de créer une entreprise pleine de sens et de valeurs. La création ou la reprise d'une École de Sophrologie Caycédienne requiert, outre une expérience professionnelle confirmée, d'avoir suivi la formation de formateur et est soumise à l'acceptation d'un dossier de candidature.

Être sophrologue caycédien et directeur d'une ESC est un véritable projet de vie personnel et professionnel, donne davantage de visibilité à vos actions pour le rayonnement de la Méthode et offre aussi à d'autres personnes la chance d'exercer un travail passionnant.

Sofrocay® | tous droits réservés

FORMATION CONTINUE
La formation de formateur

Si le métier de sophrologue caycédien vous enthousiasme et si vous avez l'ambition de devenir formateur au sein d'une École de Sophrologie Caycédienne, la formation de formateur est faite pour vous. Sofrocay a mis en place un cursus de formation dédié aux futurs formateurs. Vous y apprendrez à enseigner la Méthode Caycedo tout en développant vos compétences de formateur. Votre connaissance des outils de formateur étoffera votre palette de talents professionnels. Cette formation sera un pas de plus dans votre parcours, affermira votre posture professionnelle et ouvrira de nouvelles perspectives dans votre vie.
Vous pouvez entamer cette formation après l'obtention de votre diplôme. Elle comporte trois modules, se donne sur deux années et est validée par un certificat.

Initiée en 2017 cette formation a permis à plus de 60 sophrologues caycédiens d'être formateurs qualifiés et de renforcer les équipes pédagogiques de nombreuses écoles.

Le tutorat

Le tutorat regroupe des sophrologues caycédiens formés à l'accompagnement des stagiaires en cours de formation. La formation à cet accompagnement s'appuyant sur la recherche phénoménologique et existentielle propre à la Méthode Caycedo renforce les aptitudes pédagogiques du sophrologue caycédien. En devenant tuteur vous devenez le garant d'une compréhension de l'épistémologie et de la méthodologie et un expert dans la sophro analyse vivantielle. De plus, vous apportez aux stagiaires la motivation à poursuivre leur entraînement personnel, vous les aidez à mener avec professionnalisme la guidance des techniques apprises. Le tuteur accompagne le futur sophrologue caycédien afin qu'il soit dûment qualifié pour l'exercice de sa profession.

Initié en 2016, le tutorat s'est depuis affirmé comme pilier de la formation avec une équipe qui n'a cessé de croître et de se perfectionner. L'équipe compte actuellement plus de 50 tuteurs.

Vous désirez développer vos compétences pédagogiques et faire partie de l'équipe du tutorat ? En tant que sophrologue caycédien vous pourrez poser votre candidature et rejoindre cette équipe dynamique.

Sofrocay® | tous droits réservés

Les événements importants

Sofrocay organise des événements incontournables dans l'évolution de la vie du sophrologue caycédien.
Ils abordent et développent des thèmes majeurs des champs d'application de la Méthode Caycedo et sont à chaque fois une occasion d'approfondir ses connaissances et son savoir-faire. La plupart de ces événements réunissent aux côtés du Dr Natalia Caycedo des personnalités de renommée dans les domaines des sciences, de la philosophie, de la pédagogie...

Les Universités d'automne - une fois par an

Les Congrès internationaux - tous les cinq ans

Les Symposiums internationaux - tous les deux ans

Les Colloques - une fois par an

Les Master Classes - plusieurs fois par an

Sofrocay® | tous droits réservés

LA RECHERCHE EN SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

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

• Recherche qualitative
l'essence de la Sophrologie Caycédienne

La recherche qualitative repose sur l'étude des phénodescriptions et des sophro analyses vivantielles, véritables instruments de recherche du sophrologue caycédien. La méthodologie, telle que créée par le Pr Alfonso Caycedo, s'appuie sur l'étude de milliers de phénodescriptions qu'il a réalisées tout au long de sa vie. Aujourd'hui, le Dr Natalia Caycedo poursuit ce travail et développe de nouvelles lignes de recherche, tant au niveau de la recherche qualitative que de la recherche quantitative.

• Recherche quantitative
une efficacité démontrée

Depuis 2015, Sofrocay, en collaboration avec l'Université Autonome de Barcelone, a mené des études démontrant l'efficacité de la sophrologie par des tests psychométriques dont la validité est certifiée au niveau international. Ces tests sont effectués avant et après la pratique d'un entraînement sophrologique précis ou d'une intervention contrôlée auprès de groupes homogènes de personnes présentant des caractéristiques similaires.
Ainsi, il a été démontré que le programme Mieux-être & sophrologie[1] est efficace pour réduire les symptômes d'anxiété et de dépression chez les patients de soins primaires présentant des niveaux d'anxiété modérés et élevés. Le programme Mieux dormir & sophrologie[2] a également démontré son efficacité chez un groupe de patients d'un centre médical de soins primaires souffrant d'insomnie chronique. Ces études ont fait l'objet de publications.

UAB
Universitat Autònoma de Barcelona

[1] van Rangelrooij K., Solans R., Fernández M.J., Caycedo N. Selvam R., Bulbena A. (2020). Effectiveness of a 4-week sophrology program for primary care patients with moderate to high anxiety levels : a randomized controlled trial. Actas Esp. Psiquiatr. 48 (5) : 200-08.

[2] Caycedo N., van Rangelrooij K., Fernández M.J., Fernández J., Molina M.J., Solans R., Bulbena A. (2020). Efficacité du programme « Mieux dormir & sophrologie » chez les patients d'un centre médical de soins primaires souffrant d'insomnie chronique. Une étude prospective randomisée et contrôlée. Hegel Vol. 10 N° 3 : 201-209.

Sofrocay® | tous droits réservés

LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE DANS LE MONDE

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 assure la continuité de l'œuvre de son père à Barcelone, le renforcement de la recherche et de la professionnalisation en Sophrologie Caycédienne

Les chiffres clés

Plus de **10 000 sophrologues caycédiens** formés depuis 1992

Plus de **1000 élèves** par an en formation pour les trois cycles

Plus de **60 formateurs**

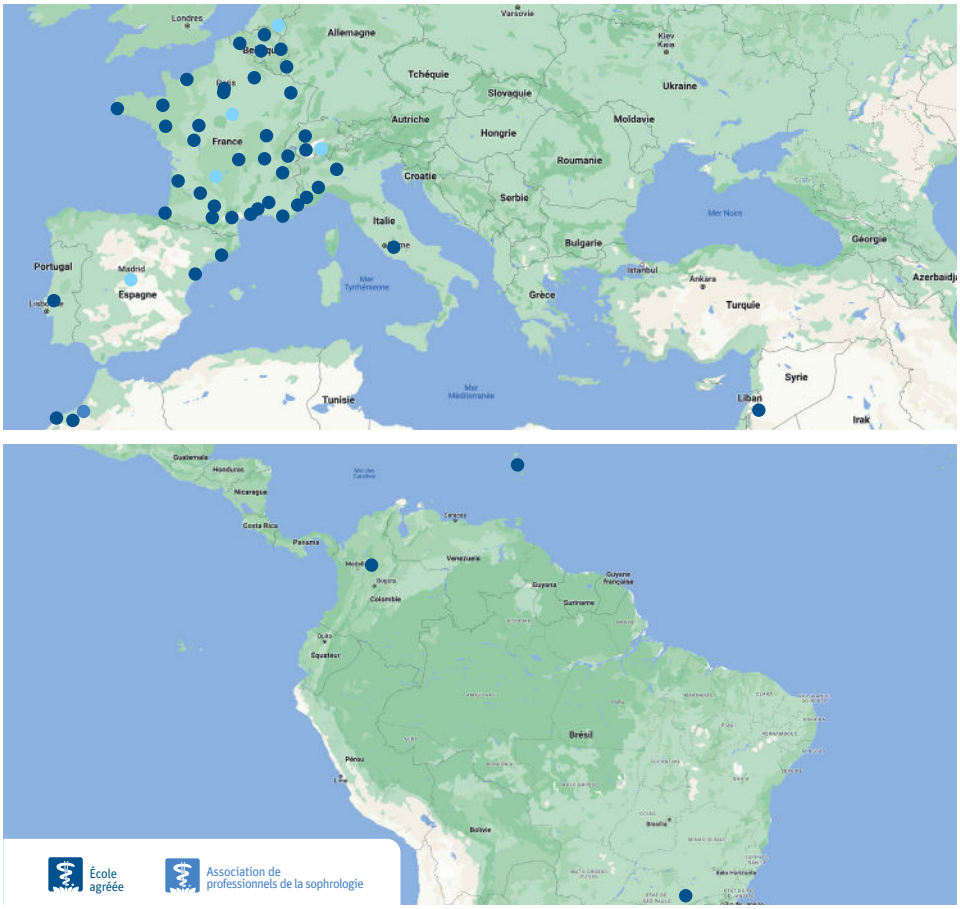
Plus de **50 tuteurs**

Plus de **45 écoles et académies**

Plus de **18 sophrocentres**

Plus de **10 pays**

6 associations nationales : Belgique, Espagne, France, Italie, Suisse, Maroc



Sofrocay® | tous droits réservés

SOFROCAY, UNE ORGANISATION INTERNATIONALE À VOTRE SERVICE

Sofrocay, abréviation de « Sophrologie Caycédienne », est une organisation fondée par le Pr Caycedo en 1990 qui fédère plus de 45 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 60 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, les universités d'automne annuelles, des master classes, 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

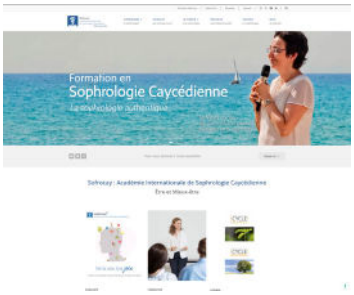
Être sophrologue caycédien c'est également rejoindre un réseau visant à aider et défendre les sophrologues caycédiens dans leur pratique professionnelle et promouvoir les échanges d'expériences et de bonnes pratiques (associations ou syndicats nationaux en France, Belgique, Suisse, Maroc et Espagne).

Site internet et intranet

Sofrocay, c'est aussi toute une palette d'outils à disposition des sophrologues : documents et informations de référence disponibles dans la sophrothèque, matériel de communication, annuaire dans lequel le sophrologue peut disposer d'un mini site web hébergé sur le site www.sofrocay.com. Il est visité par près de 15 000 internautes chaque mois. Il offre la possibilité de poser, à l'équipe pédagogique, les questions concernant la pratique.

Une 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.



Sofrocay® | tous droits réservés

ÊTRE SOPHROLOGUE CAYCÉDIEN C'EST DÉVELOPPER

SES SAVOIRS

• Connaître l'épistémologie et la Méthode Caycedo
• 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

SON SAVOIR-ÊTRE

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

Sofrocay® | tous droits réservés

Administration
Edifici Areny 39 – Bloc E
AD400 ARINSAL - Andorre

Siège social
Av. Josep Maria Marcet, 17
08193 Bellaterra - Espagne

e-mail
sofrocay@sofrocay.com

Téléphone
+(376)838648

Site web
www.sofrocay.com

Sofrocay®
Academie Internationale
de Sophrologie Caycédienne
être & mieux-être