



## **Académie suisse de formation en Sophrologie caycédienne**

L'Académie Suisse de formation en Sophrologie Caycédienne est une Fondation à but non lucratif, inscrite au registre du commerce à Neuchâtel le 22 décembre 1992, qui désire développer la Sophrologie caycédienne dans notre pays.

Quelques informations concrètes :

- 170'000 à 180'000 personnes ont participé à nos cours en 30 ans.
- Près de 380 Sophrologues ont suivi la formation en Suisse et utilisent la Sophrologie pour eux-mêmes ou dans le cadre de leur clientèle.
- Le secrétariat est composé de 6 personnes et une centaine de Sophrologues interviennent régulièrement dans toute la Suisse.
- Le Conseil de Fondation de l'Académie est composé de : Dr Yves Granjean, Président, médecin à La Chaux-de-Fonds, Madame et Monsieur Edith et Pierre Schwaar, Dr Guy Chedeau, Dr Phil. Christiane Oppikofer, Monsieur Christian Turkier, Madame Jeanne-Louise Haeberli et Monsieur Roger Louys.

Offre de prestations

La Sophrologie, c'est quoi ?

SOS = sérénité, harmonie - PHREN = cerveau, conscience – LOGOS = science, étude

La Sophrologie est la science de la conscience et des valeurs de l'existence.

Elle a été créée par le Prof. Caycedo à Madrid en 1960. Elle permet de développer ses capacités personnelles et d'améliorer ainsi son existence au quotidien grâce à une meilleure connaissance de soi.

La Sophrologie permet de prendre conscience du fait que la réponse aux problèmes qui se posent est souvent en nous et qu'elle passe par une évolution de chacun vers un mieux-être, vers un mieux-vivre.

Le but essentiel de la Sophrologie est la recherche d'un équilibre de l'être par une approche individuelle, faite par soi-même et pour soi-même dans laquelle on se fixe une hygiène de vie mentale et physique.

Les exercices pratiques font redécouvrir graduellement des sensations corporelles. On utilise la respiration et la concentration pour obtenir une détente et, en quelque sorte, réconcilier le corps et l'esprit.

Pour qui ?

**La Sophrologie s'adresse à toute personne** déterminée à préserver sa santé, prête à prendre en main ses problèmes, à leur attribuer leur réelle dimension de façon à maintenir un parfait équilibre physique, psychique et intellectuel.

**Les techniques sont également adaptées aux :** enfants et adolescents (préparation aux examens, gestion du stress, amélioration de la concentration), personnes du 3<sup>ème</sup> âge (ajouter de la vie aux années plutôt que des années à la vie), aux sportifs (prise de conscience du schéma corporel, amélioration de la concentration, stimulation de la motivation).

## Interventions en entreprise :

La Sophrologie est bénéfique tant pour l'employé que pour l'entreprise :

- Pour l'employé car s'il peut mieux gérer son stress, il sera mieux dans sa peau, dépendra moins de médicaments et sera plus facilement capable d'entreprendre de nouvelles démarches. Les relations aussi bien dans l'entreprise que dans la sphère privée sont harmonisées. La vie quotidienne s'en trouvera ainsi améliorée.
- Pour l'entreprise : la réduction de l'absentéisme, l'augmentation de la motivation et de l'efficacité du personnel, l'amélioration des relations et de la communication représentent des avantages indéniables.

Thèmes les plus fréquemment traités aussi bien à titre préventif ... que dans l'urgence !

Collaboration, comment motiver le personnel, développer sa créativité, expression orale, gérer les conflits, gestion du stress – prévention du burn-out, gestion du sommeil, gestion de la consommation du tabac (dépendances), prise de conscience de ses valeurs et de ses limites, renforcer la concentration et la mémorisation

Les cours peuvent être organisés pour l'ensemble du personnel quelles que soient les fonctions. Cette façon de faire permet de créer ou de renforcer l'esprit d'équipe. D'autre part, des cours spécifiques peuvent être organisés pour la direction ou les cadres.

Les interventions peuvent prendre différentes formes : Cours sur une journée, une demi-journée, séances entre midi et une heure (fréquence et durée à déterminer), séances en fin de journée (fréquence et durée à déterminer)

Nous pouvons également organiser une conférence avec petite pratique pour l'ensemble du personnel afin de donner une idée concrète de ce que la sophrologie caycédienne peut apporter.

Les améliorations les plus souvent citées suite à des interventions en entreprise sont : Meilleure détente, gestion du stress, meilleure perception du corps, meilleure respiration, calme, bien-être, prise de recul, amélioration de la confiance en soi et amélioration du sommeil.

Zones géographiques : Interventions possibles dans toute la Suisse par des Sophrologues dûment formés.

Langues : Français, allemand, italien, anglais

## Tarifs

Cours sur un jour complet : CHF 1500.-

Cours sur un demi-jour : CHF 800.-

Séances d'une heure : CHF 160 – 180.- par heure

Avantages pour les clients du Groupe Mutuel : Conférence de présentation avec pratiques, d'une durée de 1h30 environ, offerte. Autres avantages à définir au cas par cas.

## Coordonnées

Académie suisse de formation en Sophrologie caycédienne

Crêt 24

2302 La Chaux-de-Fonds

Personnes de contact	Pierre Schwaar, Directeur / Secrétariat de l'Académie
Tél.	032 968 95 00
Fax	032 968 95 02
Email	info@sophro.ch
Internet	www.sophro.ch