

# « La sophrologie c'est : vivre et exister autrement ! »

## La sophrologie Caycédienne : en quelques mots...

- La sophrologie est une **approche globale** de l'individu, où le sophrologue est un thérapeute qui, dans **un cadre précis**, propose des techniques que le patient s'appropriera au fur et à mesure des séances .
- Cette **méthode** permet de découvrir et de développer ses possibilités, ses capacités et de les utiliser au mieux dans son existence (vie familiale, sociale et professionnelle).
- Le professeur Alfonso Caycédó, neuropsychiatre, créateur de la Sophrologie (1960) préconise après un entretien personnalisé des séances soit en groupe, soit individuelles.
- Les séances s'adressent aussi bien aux enfants, aux adolescents, aux adultes et aux seniors.
- Sa pratique est simple et s'intègre à notre vie quotidienne et ne demande, ni matériel, ni tenue, ni condition particulière pour sa réalisation.

*Isabelle Renard, Sophrologue Caycédienne , Relaxologue*

47, rue du rendez-vous, 75012 Paris  
Isabelle RENARD, sophrologue caycedienne, relaxolo  
☎ : 01 43 44 30 04 📠 : 06 61 41 39 08

## La sophrologie avec qui ?

Une professionnelle formée :

- A l'École de Sophrologie Caycédienne de Paris  
(école officielle membre de la Fédération Mondiale de Sophrologie Caycédienne )
- A une préparation du diplôme universitaire de psychologue clinicienne.
  - 2005/2006 : Licence en Psychologie obtenue à l' Institut d'Enseignement à Distance de l'université de Paris 8. (Stage dans un centre de **P.M.I.**)
  - 2006/2008 : Étudiante en Master 1
- A une formation extra universitaire de :
  - psychothérapeute à l'Institut Supérieur de Psychologie et Institut de Psychothérapie de Paris.
  - Formations continues complémentaires sur : La relaxation chez l'enfant, la dépression, la douleur, le cancer, la schizophrénie, la mémoire, l' analyse transactionnelle, l' anorexie....

## La sophrologie pourquoi faire ?

Par sa pratique régulière, ses domaines d'application sont :

- L'AIDE dans:  
Gestion du stress, les difficultés relationnelles, les troubles du sommeil, alimentaires, de l'addiction... Les troubles anxieux, la dépression, les phobies... Certaines stérilités du couple, troubles et difficultés sexuelles...
- LA PREPARATION MENTALE pour :  
La naissance, la parentalité... Les compétitions sportives, examens, concours, recherche d'emploi...Les représentations en public...  
Les opérations médicales et l'acceptation traitement médicamenteux lourds...
- LE DEVELOPPEMENT de :  
La mémoire, l'attention, la créativité, la précision d'un geste....