

# La SOPHROLOGIE, qu'est-ce que c'est ?

Résolument POSITIVE, la sophrologie est un ensemble de techniques et d'exercices à pratiquer au quotidien.

**RESPIRATIONS**

**MOUVEMENTS**

**DÉTENTE MUSCULAIRE**

**VISUALISATION**

La sophrologie caycédienne est une discipline créée par le neuro-psychiatre espagnol Alfonso CAYCEDO en 1960.

Elle est inspirée notamment de pratiques orientales: le zen japonais, le yoga ou encore le bouddhisme.

## POUR QUOI s'initier à la sophrologie ?

**Améliorer son sommeil**

**Renforcer sa concentration**

**Gérer son stress**

Mieux vivre le quotidien

...en toute autonomie

## CALENDRIER DES SÉANCES

Mardi 6 février 2018  
Mardi 13 février 2018

Mardi 27 février 2018  
Mardi 6 mars 2018  
Mardi 13 mars 2018  
Mardi 20 mars 2018  
Mardi 27 mars 2018  
Mardi 3 avril 2018

Mardi 24 avril 2018  
Mercredi 2 mai 2018  
Mardi 15 mai 2018  
Mardi 22 mai 2018

de 18h à 19h

Rendez-vous au Service de Santé Universitaire

Campus - Bâtiment C4

Les participants  
s'engagent à être  
présents à un maximum  
de séances.