

QUÉ ES LA SOFROLOGÍA

La Sofrología Caycediana es una **disciplina que ayuda al individuo a desarrollar una consciencia serena en el día a día**, a través de un entrenamiento personal basado en un método propio de técnicas de relajación y de activación del cuerpo y de la mente.

La Sofrología Caycediana es la Sofrología original creada por el Dr. Alfonso Caycedo, médico psiquiatra, en 1960.

Nació en el medio hospitalario para desarrollarse posteriormente en los campos de la pedagogía, del deporte y de la empresa. Tiene como objetivo promover la salud psicofísica y el bienestar de la persona.

Las técnicas sofrológicas se fundamentan en la capacidad humana para descubrir y observar la propia consciencia a través de la percepción del cuerpo, la contemplación de la mente, la unión cuerpo-mente y el reconocimiento de las emociones. Todo ello ejerce una influencia saludable en nuestra existencia.

La Sofrología ayuda a reforzar las actitudes positivas y los valores humanos en los ámbitos personal y profesional, así como a desarrollar la capacidad de gestión del estrés y de las emociones.

La práctica regular de la Sofrología Caycediana, en sus inicios con un profesional y después de forma autónoma, nos permite optimizar nuestras capacidades vitales en la vida diaria.

SER SOFROLOGO CAYCEDIANO

El sofrólogo caycediano es un profesional que enseña a las personas, de manera individual o en grupo, a optimizar sus capacidades y a adaptarse a las distintas situaciones de la vida.

Su titulación es la correspondiente al Máster Especialista de Sofrología Caycediana (MESC), avalado desde 1988 en Europa por Sofrocay. Academia Internacional de Sofrología Caycediana.

ESPECIALIZACIONES

Médica y paramédica: práctica destinada y reservada a especialistas sanitarios: médicos, psicólogos clínicos, dentistas, enfermeras, fisioterapeutas, comadronas, etc.

Social, educativa y deportiva: práctica destinada y reservada a los trabajadores sociales, educadores, profesores, formadores, entrenadores deportivos, etc.

Preventiva: destinada a la gestión del estrés o a la mejora del rendimiento laboral en entornos como el empresarial, el organizativo, el creativo, etc.

¿QUIEN PUEDE APENDERLO?

Cualquier profesional del campo de la Salud, de la Pedagogía, del Deporte, de la empresa.

Cualquier persona, sin ningún requisito, puede aprenderla y utilizarla en su desarrollo, así como ayudar a otros a realizar los cambios deseados, una vez se ha adquirido práctica en su uso.

¿QUIÉN IMPARTE LA FORMACIÓN?

Mayca Pérez Asensio

Profesora, con 30 años de experiencia en diferentes sectores de la Educación Pública. Master en Sofrología Caycediana.

Master- Trainer en Pnl. Master Coach certificada y Profesora didacta de la AEPNL. Coach wingave certificada. Autora del libro: PNL para Torpes. Ed. Oberon Práctico. Co-fundadora de los centros Eddhu y Gaia-Icep, ambos dedicados a la formación para el desarrollo humano. En la actualidad dirige el Centro Delfines: Coaching, Sofrología. PNL.

José Pérez Martínez

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valencia. Máster en Sofrología Caycediana y director de la Escuela de Sofrología Caycediana de Vila-real (Costellón). Máster-Trainer en PNL. Máster en PNL y Salud. Máster en Hipnosis Ericksoniano y PNL. Máster en Coaching con PNL. Profesor didacta de la AEPNL.

Mari Carmen Sospedra

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Barcelona. Master en Psicología Clínica par UNED (Madrid).

Diploma Estudios Superiores en Medicina Sofrológica par la Escuela Internacional de Sofrología. Master en Sofrología Médica por el Dr. Caycedo.

EL PROGRAMA TEÓRICO COMPRENDE LOS SIGUIENTES APARTADOS:

- La Sofrología
- Biología. Clínica
- Psicología
- Filosofía
- Oriente
- Metodología

EL PROGRAMA PRÁCTICO COMPRENDE:

- Entrenamiento con la RDC1, RDC2, RDC3 y RDC4 (completas y abreviadas)
- Entrenamiento de las técnicas llave
- Entrenamiento con las técnicas de presentación, futurización, preterización y de totalización
- Protocolos de trabajo a nivel individual y en grupo

ESTRUCTURA DEL CURSO

PRIMER AÑO (2014)

46 horas teóricas
33 horas prácticas
(RDC1-RDC2 y técnicas propias)
16 horas de entrenamiento entre los alumnos.
5 horas de revisión
Total: 72 horas (8 sábados)
EXAMEN TEÓRICO: 2 horas
EXAMEN PRÁCTICO: 4 horas

Segundo año (2015):

30 horas teóricas
20 horas prácticas
(RDC3-RDC4 y técnicas propias)

16 horas de entrenamiento entre los alumnos
10 horas de revisión
Total: 63 horas = 7 sábados
EXAMEN TEÓRICO: 2 horas
EXAMEN PRÁCTICO: 4 horas

CALENDARIO

El curso se desarrollará en Vila-real, de Enero de 2014 a junio de 2015

En 15 módulos de sábado completo.

Fecha de inicio: 11 de Enero

Horarios:

Sábado: de 9.30 a 14.00 h.
de 16.00 a 20.30 h.

LUGAR: Academia Internacional de Sofrología Caycediana. Centro médico Gaia-Icep.
C/ Joan Fuster, 30 entlo, Vila-real

INFORMACIÓN Y MATRÍCULA:

Centro Medico GAIA-ICEP

Tel.: 964 53 70 90 Móvil: 677 580 228

www.gaia-icep.com

info@gaia-icep.com

Delfines

Tel.: 96.351.43.62 Móvil: 633961524

gestion@delfinespnl.com

www.delfinespnl.com

<http://www.facebook.com/Mayca.Delfines>

<https://twitter.com/DelfinesPNL>

SER SOFRÓLOGO CAYCEDIANO



Sofrocay®
Academia Internacional
de Sofrología Caycediana

Escuela de Sofrología Caycediana
de Castellón