

ENVIO DE CUPÃO:

CHEQUE  
(cheque nº).....

TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA  
(envio de comprovativo)

À ordem de:

ANA CRISTINA NEVES

Para:

Dr<sup>a</sup> Ana Cristina Neves  
Rua de S. Bento, 335 S/L  
1250-220 LISBOA

contactos. 21 387 10 26 ou 917 885 208

NIB 0035 0675 0003 47 32 9005 0

Caixa Geral de Depósitos

Envio de comprovativo para:

e-mail. escoladesofrologiacaycediana@gmail.com  
contactos. 21 387 10 26 ou 917 885 208

# O CURSO DE SOFROLOGIA CAYCEDIANA É ESPECIALMENTE DIRIGIDO A PROFISSIONAIS DE SAÚDE, ENSINO, ÁREAS DE INTERVENÇÃO SOCIAL E EMPRESAS

Para informações mais detalhadas sobre  
a formação em Sofrologia, consulte o nosso  
SITE OFICIAL DA SOFROLOGIA CAYCEDIANA®  
E DO MÉTODO ALFONSO CAYCEDO®:

[www.sophrologie-caycedienne.com](http://www.sophrologie-caycedienne.com)  
[www.sofrologia.no.sapo.pt](http://www.sofrologia.no.sapo.pt)

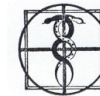
## 1º GRAU

Dias 4, 5 e 6 Fevereiro de 2010  
No GRAAL – Terraço, na Rua Luciano Cordeiro,  
nº 24 – 6º A, em LISBOA  
09.30 h – 13.30 h  
14.30 h – 17.30 h

COLÉGIO INTERNACIONAL  
DE SOFROLOGIA CAYCEDIANA

**Presidente** Dr<sup>a</sup> Frida Ergas  
ESCOLA DE LISBOA

**Directora** Dr<sup>a</sup> Cristina Neves



Ciclo Fundamental do  
CURSO DE SOFROLOGIA CAYCEDIANA

1º Grau

Dias 4, 5 e 6 de Fevereiro de 2010  
No GRAAL – Terraço – LISBOA



ESCOLA DELEGADA DA FEDERAÇÃO  
MUNDIAL DE SOFROLOGIA CAYCEDIANA

**Presidente** Prof. Dr. Alfonso Caycedo

## O QUE É A SOFROLOGIA?

SOFROLOGIA é um termo criado por um médico neuro-psiquiatra espanhol, o Dr. Alfonso Caycedo, para designar um método científico que foi concebido para estabelecer o equilíbrio corpo-espírito, para o estudo da consciência e para a conquista dos valores do homem, com procedimentos vivenciais que lhe são próprios e originais.

## APLICAÇÕES DA SOFROLOGIA

### RAMO CLÍNICO:

No tratamento de várias doenças de ordem física, psicológica e psicossomática

### RAMO SÓCIO-PROFILÁCTICO:

Permite adequar as reacções individuais, às situações quotidianas de stress, contribuindo para restabelecer e manter o equilíbrio psico-físico, melhorando o bem estar e qualidade de vida dos indivíduos. Este Ramo inclui a intervenção no campo da Pedagogia para preparação de estudantes para exames e outras situações geradoras de ansiedade, assim como a tornarem o seu estudo mais eficaz; no campo do Desporto, no treino de atletas de diversas modalidades; e na Preparação para o Parto.

## CURSO

O Curso tem uma componente teórica onde são abordados os princípios da Sofrologia, as suas aplicações e técnicas.

Tem essencialmente uma componente prática, com vivências das técnicas utilizadas, tais como, os exercícios respiratórios, de relaxamento, de reconhecimento do esquema corporal, etc

Serão também exemplificadas e experimentadas algumas aplicações práticas, tais como a protecção sofroliminal do sono (tratamento da insónia) e deslocação de sensações negativas.

## PROGRAMA DO CURSO

### I Grau do Relaxamento Dinâmico De Caycedo

- .. Definição de Sofrologia
- .. Organização da Sofrologia em Portugal
- .. Postura ISOCAY e os 5 Sistemas ISOCAY
- .. Prática: Sofronização de Base (S.B.)
- .. Introdução à Sofrologia Caycediana
- .. Objectivos da Sofrologia Caycediana
- .. História da Sofrologia Caycediana
- .. Prática: Exercícios do RDC I

### Sofronização de Base Vivencial (S.B.V.)

- .. Princípios da Sofrologia Caycediana
- .. A Respiração
- .. A Sofro-Respiração Sincrónica
- .. Prática: Exercícios Respiratórios do RDC I

### Sofro-Respiração Sincrónica (S.R.S.)

- .. Teorias de Caycedo sobre a Consciência
- .. História da Consciência
- .. Prática: Exercícios do RDC I

### Sofro-Deslocação do Negativo (S.D.N.)

- .. Propriedades da Consciência
- .. Parâmetros da Consciência
- .. A Percepção
- .. Prática: Exercícios do RDC I

### Sofro-Presença Imediata (S.P.I.)

- .. O Leque de Caycedo
- .. Estados de Consciência
- .. Prática: Exercícios do RDC I

### Sofro-Activação Vital (S.A.V.)

- .. Integração Dinâmica do Ser: Teoria das Estruturas Frónicas
- .. O Sono
- .. Prática: Protecção Sofro-Liminal do Sono

P.S. Por favor, traga uma toalha de praia, para relaxamento. O nº de lugares é limitado



BOLETIM DE INSCRIÇÃO

## CURSO DE SOFROLOGIA CAYCEDIANA | 1º GRAU

Dias 4, 5 e 6 de Fevereiro de 2010  
**Inscrição** € 200,00

Nome .....  
Morada .....  
C.P. ....  
Localidade .....  
Tel. .... Tlm. ....  
Profissão .....

Estudantes Universitários - € 150,00  
**Repetição de Cursos** | Sócios | € 50,00  
Não Sócios | € 90,00