

# ASCAYA

## LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

*Une technique et un entraînement  
pour la découverte et la conquête  
de nouvelles capacités*

*Telle qu'elle est spécifiée par l'inventeur de la  
sophrologie, le Professeur CAYCEDO*

*Pour trouver un sophrologue près de chez vous :*

***[www.sophro-alsace.com](http://www.sophro-alsace.com)***

*Une méthode simple et accessible à tout le  
monde*

*Une relaxation dynamique qui associe prise  
conscience du corps et respiration*

***Lorsque le corps change et que l'on  
cherche de nouveaux repères :***

***L'adolescence***

***La maternité***

***La ménopause***

***Le troisième âge***

*Dans votre environnement professionnel où  
vous cherchez à être au mieux de vos  
performances tout en conservant votre espace  
de vie*

***Si vous cherchez un nouvel équilibre  
pour exister face à une maladie, un  
handicap***

*C'est un entraînement qui permet à chaque personne  
de devenir acteur de ses changements,*

*Rechercher les valeurs propres à son existence,*

*Trouver un nouveau regard sur la vie,*

*plus riche, plus ouvert,*

*générateur d'espoir et de projets*