

Sophrologie Caycédienne & Écriture

Explorations singulières pour révéler la pluralité
de nos plumes

Sophro Plénitude



Pour une existence riche de sens

Salima Cosadia - Sophrologue Caycédienne

Tel : 06 93 21 44 13

Mail : contact.sophroplenitude@gmail.com

Site web - <https://www.sophro-plenitude.com>



Là où les mots rencontrent l'humain...



Expertise en Sophrologie Caycédienne

Diplômée du Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne (MSSC) de [Sofrocay](#) - Mars 2021

15 ans d'expérience dans les technologies de l'information et de la communication et la rédaction de contenus stratégiques

Mon parcours professionnel a toujours été animé par une même passion : celle de créer du lien.

Après plus de 15 ans d'expérience dans les technologies de l'information et la rédaction de contenus stratégiques, j'ai appris à donner du sens aux mots et à forger des récits qui ont un impact réel.

Mon expertise de consultante et rédactrice m'a amenée à accompagner des entreprises pour les aider à mieux communiquer et à affirmer leur identité.

En parallèle, ma curiosité pour l'être humain m'a naturellement orientée vers la Sophrologie Caycédienne. En tant que sophrologue, j'aide les individus à se reconnecter à leur corps et à leur esprit, pour retrouver calme, équilibre et bien-être.

J'ai la conviction qu'un esprit apaisé est un esprit plus créatif et plus performant.

Aujourd'hui, je fais le pont entre ces deux univers, en proposant des ateliers qui allient l'écriture et la sophrologie.

Mon approche est conçue pour celles et ceux qui souhaitent libérer leur potentiel créatif, non pas dans la performance, mais dans le plaisir et la conscience de soi.

L'écriture devient un miroir de notre monde intérieur, et la Sophrologie Caycédienne, la méthode qui nous aide à l'explorer en toute sérénité.



Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?

*"La vie, ce n'est pas attendre
que les orages passent..."*

*...c'est apprendre à danser
sous la pluie" - Sénèque*

Créée dans les années 60, par le neuro-psychiatre Alfonso Caycedo, la Sophrologie Caycédienne vise à harmoniser le corps et l'esprit par des exercices simples et accessibles à tous.

Elle se base sur l'idée que chacun possède des ressources positives et des capacités de transformation et que ces ressources peuvent être développées et renforcées en tout temps, tout lieu, grâce à une pratique régulière.

Une alliance surprenante : Sophrologie Caycédienne & Écriture

Sophrologie apaisée

Corps et esprit détendus,
attention présente



Écriture authentique

Expression libre des
émotions, intuitions et de
l'imagination

La sophrologie caycédienne ouvre la voie à une écriture authentique en apaisant le mental et en éveillant la conscience.

L'écriture se mue alors en un terrain fertile, où l'intuition, les émotions et l'imagination peuvent s'exprimer librement.



Le déroulement des ateliers

- **Des temps de sophrologie caycédiennne...** : pour s'ancrer dans le moment présent, apaiser le mental et se connecter aux sensations corporelles. Ces exercices préparent le terrain pour l'écriture.
- **...alternés avec des temps d'écriture...**: exploration d'un thème ou d'un déclencheur d'écriture. L'objectif est de laisser les mots venir, sans censure. Des propositions ludiques et variées seront offertes pour stimuler l'imagination.
- **...puis un temps de partage** : un moment d'échange sera proposé à la fin de la séance pour celles et ceux qui le souhaitent, dans un cadre de respect et de confidentialité.



Bénéfices pour les participants

- **Libération créative :** L'écriture est un formidable outil pour exprimer ses émotions, ses pensées et son imagination. La sophrologie, quant à elle, aide à lever les blocages, à apaiser le mental et à se connecter à son intuition. L'alliance des deux permet une écriture plus fluide, plus authentique et plus libre.
- **Bien-être et connaissance de soi :** Les techniques de sophrologie caycédiennne préparent le corps et l'esprit à l'écriture. Ils aident à se recentrer, à diminuer le stress et à mieux se connaître. L'écriture devient alors un miroir de cette exploration intérieure, permettant de mettre des mots sur ses sensations et ses ressentis et d'explorer son imaginaire.
- **Confiance en soi :** Cet atelier est un espace bienveillant et sans jugement. L'objectif n'est pas de "bien écrire", mais d'explorer. En validant leur propre processus créatif, les participants gagnent en assurance et en estime de soi.

Informations Pratiques



Pour qui ?

Ces ateliers s'adressent à toute personne adulte, qu'elle se considère ou non comme créative. Aucune expérience préalable en écriture ou en sophrologie n'est requise. L'important est d'avoir l'envie d'explorer.

Formats des ateliers + tarifs

- **Séances libres** (2h) - 6 participants maximum pour une séance de qualité - 35,00 €/participant
- **Cycle de plusieurs séances** (2h30) sur des thèmes précis (ex. : "l'écriture du souvenir", "l'imaginaire et la créativité") - 8 à 10 participants maximum pour des séances de qualité - 40,00 €/participant
- **Stage** d'une demi-journée - 8 à 10 participants maximum pour une séance de qualité - 60,00 €/participant
- **Stage** d'une journée entière - Jusqu'à 12 participants pour un stage de qualité - 120 €/participant.

Préparation

Apportez votre carnet d'écriture favori et portez une tenue confortable pour les exercices