



Sophrologie Caycédienne et pression du doigt

Cette méthode de sophrologie pédagogique est essentiellement dynamique (debout, assis). Son point de départ est l'expérience des grands sages et la compétence en neuropsychiatrie de son fondateur, le Professeur Alfonso Caycedo (1961).

Les Classe I et I bis seront faciles pour tous, à tous les âges. Les Classes II à Super Classe seront aisées pour ceux qui ont un peu pratiqué. Il suffit de commencer... par le commencement! Entraînez-vous, répétez, oubliez... Reprenez-le plus tard. Vous serez surpris(e) de découvrir des vivances nouvelles, de ressentir l'inattendu, de comprendre ce que vous n'aviez pas compris d'abord, de gérer respiration et émotions grâce aux systèmes énergétiques stimulés de différentes façons: par des *tapping*, pressions du doigt, sons, couleurs... perception positive de vos organes internes...

Paule Vern est Fondatrice-Directrice (1973) puis Directrice émérite de L'École de sophrologie caycédienne de Midi-Pyrénées (ERES), Master spécialiste en sophrologie clinique caycédienne, Maître praticien en Programmation Neuro-Linguistique (P.N.L), ex-Chargée de cours à l'Université de Toulouse le Mirail, elle pratique: l'Ennéagramme, des méthodes énergétiques telles que EFT, Énergie Psychologie et le Chi Nei Tsang (CNT), massage abdominal des organes internes. Elle fut une des premières élèves de Alfonso Caycedo.



Carmina Pueyo est Directrice de l'École de sophrologie caycédienne de Midi-Pyrénées (ERES) (2005). Elle a créé une méthodologie de relaxation éducative qui s'adresse à chacun ainsi qu'aux écoles, collèges, lycées et universités.

ISBN : 978-2-85157-347-6

20 €



Éditions Lanore
6 rue de Vaugirard 75006 Paris

LANORE



Sophrologie Caycédienne
et pression du doigt

Paule Vern

santé pratique

Sophrologie Caycédienne et pression du doigt

Des synergies nouvelles
pour tonifier et relaxer
enfants, ados et tous âges

Paule Vern

avec la participation de Carmina Pueyo



LANORE