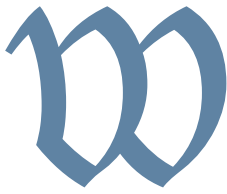


# WAT IS SOFROLOGIE?

*Is het een wetenschap, een filosofie, een kunst, een therapie? Is het een opvoedingsmethode, een levenswijze?*



ij leven in een tijd waar wij minder uren moeten werken. Toch is de druk nog nooit zo hoog geweest. Meer en meer mensen lijden aan psychosomatische klachten, gebruiken medicatie of andere middelen. De grondlegger van de Sofrologie, Prof. Dr. Alfonso Caycedo, spreekt van 'ziekte van de massa'.

## Wat kan Sofrologie bieden?

Deze natuurlijke methode biedt de mogelijkheid de harmonie en het evenwicht in jezelf te herontdekken. Als deze beleefd en doorgegeven kan worden in relaties, in een gemeenschap en in een maatschappij, verbetert het vanzelf het welzijn van de mens en de omgeving waarin wij leven. De methode kan gebruikt worden als het vierkant loopt in je leven en op je werk. De doelstelling is echter vooral preventief en proactief invloed te hebben op de gezondheid en het welzijn. Oefenen van de technieken leidt tot een beter evenwicht in jezelf en je omgeving. Het leert je vooral de belangrijke waarden in het leven te herontdekken. Zo oefen je in het besteden van je tijd en je leven in wat echt belangrijk is. Naast het trainen in een kwalitatieve levensstijl kunnen de oefeningen ook gebruikt worden voor specifieke doeleinden, zoals omgaan met overtollige spanningen, angsten of pijn.

## Hoe gaat de methode in zijn werk?

De begeleider gidt de cliënt of de groep met een rustig, zo weinig mogelijk suggestief taalgebruik, naar een bewuster omgaan met zichzelf. Dit kan leiden tot ontspanning. Er wordt gebruik gemaakt van eenvoudig uit te voeren bewegingen. Deze gaan gepaard met een bewuste ademhaling en even-

wicht. De oefeningen activeren de positieve dynamiek van het lichamelijk en mentaal functioneren van de mens. De taal is het geheim tussen hoofd en buik: de persoon wordt zowel intellectueel als emotioneel ondersteund.

## De toepassingsvelden

Aanvankelijk kende de methode in België vooral toepassingen in de pre- & postnatale voorbereiding. Via de oefeningen bereidt het koppel zich voor om zo natuurlijk, positief en realistisch mogelijk te bevallen. Intussen zijn er vele succesvolle toepassingen in andere disciplines. Positieve resultaten zijn geboekt en bewezen in de medische en paramedische wereld, in het onderwijs, in de sport, bij artiesten en muzikanten. Tal van goede effecten zijn te zien in stressmanagement en communicatietraining.

## Waarom een congres?

Na 50 jaar is het een moment even stil te staan bij de resultaten van de methode. Wij willen niet alleen vieren. Wij willen vooral een juist beeld schetsen van de diverse mogelijkheden die deze methode te bieden heeft. Daarbij willen wij tevens even stil staan bij de wetenschappelijke kant van de resultaten. Bewijzen van de resultaten op korte en op lange termijn maken een methode krachtiger en geloofwaardiger, ook al zijn de resultaten bij de beoefenaars zeer voelbaar en zichtbaar. Daarnaast is het een moment te verduidelijken waar de methode naar toe wil de komende jaren.

## Voor wie?

Artsen, tandartsen, therapeuten, trainers, leerkrachten en opvoedkundigen, vroedvrouwen, sociale werkers, verpleegkundigen, sporttrainers... kortom professionelen die zich bezielen met de gezondheid en

het welzijn van de mens en maatschappij, met deze methode. De wetenschappelijke resultaten zijn er. Nicole Vandeweghe, als verantwoordelijke voor het opleiden in de Caycediaanse Sofrologie, in het Nederlandstalig gebied van België en in Nederland, boekte samen met haar studenten goede resultaten in het begeleiden van mensen met klachten, in welzijn en performance. Op het congres zijn ervaringsdeskundigen in de methode aan het woord. Naast de toespraken is het congres ook een moment om kennis te maken en te praten met professionelen die de methode toepassen vanuit andere en diverse disciplines. ∞

(Kijk voor de advertentie op pagina 61)



Nicole Vandeweghe, verantwoordelijke voor het opleiden in de Caycediaanse Sofrologie in Vlaanderen en Nederland.

Foto: Marc Masschelein

**Wanneer & waar?** Zaterdag 27 november 2010 van 9u15 – 13u

**Locatie:** St. Michiels Brugge, Velodroomstraat 28, Vlaamse Landmaatschappij

**Bijdrage:** 45 € incl. BTW, pauzes, recepties en documentatie sprekers

**Organisatoren:** ABZ bvba in samenwerking met internationale school Barcelona & Vlaamse Vereniging voor Caycediaanse Sofrologen.

**Info & inschrijvingen:** [congres@sofrologie.be](mailto:congres@sofrologie.be) - [www.sofrologie.be/congres](http://www.sofrologie.be/congres) - 0476 88 76 23