



# Activité physique, sport & sophrologie

**Performance, bien-être et santé :  
mobilisez vos capacités avec la sophrologie**



V Symposium international  
de Sophrologie Caycédienn



**Vendredi 22 mars - samedi 23 mars 2024**



Sofrocay®  
Académie Internationale  
de Sophrologie Caycédienn  
être & mieux



## Activité physique, sport & sophrologie

### Vendredi 22 mars - 19h-21h

**19h00** - Bienvenue et technique sophrologique - Dr Natalia Caycedo

**19h30** - Conférence - Guillaume Néry

*Anatomie d'une plongée : de la plongée au sens de la vie*

**20h15** - Rencontre - Guillaume Néry et Dr Natalia Caycedo

**20h45** - Questions - réponses avec le public

### Samedi 23 mars - 9h30-12h30

**09h30** - Introduction et technique sophrologique - Dr Natalia Caycedo

**10h00** - Conférence - Dr Jean-Pierre Houppe

*L'activité physique : un bénéfice pour la santé ou une nécessité vitale ?*

**10h30** - Rencontre - Dr Jean-Pierre Houppe et Dr Natalia Caycedo

**10h45** - Pause

**11h00** - Table ronde - Charlène Lamouroux, Patrick Fiorletta et sportifs

*Comment se préparer à l'épreuve et comment vivre la sophrologie au quotidien ?*

**12h00** - Questions - réponses avec le public : Dr Jean-Pierre Houppe, Patrick Fiorletta, Charlène Lamouroux et 3 sportifs d'élite

**12h30** - Pause déjeuner



## Activité physique, sport & sophrologie

**Samedi 23 mars - 14h-17h30**

### **Ateliers - 14h - 15h**

- 1 - *Énergie et performance* - Patrick Fiorletta
- 2 - *Sophrologie et activité physique face à l'échec scolaire* - Amina Mbasso
- 3 - *Le plaisir en vivance, dans sa pratique sportive* - Mélissa Nouvian
- 4 - *La récupération sportive avec la sophrologie dans l'eau* - Véronique-Sophie Guet-Riot

### **Ateliers - 15h - 16h**

- 5 - *Protéger l'existence des sportifs* - Steve Pellaud
- 6 - *Handicap moteur : le dépassement de soi avec le sport et la sophrologie* - Catherine Coinçon
- 7 - *La recherche d'un dos conscient, souple et mobile avec la sophrologie* - Sylvie Lachèze

### **Ateliers - 16h15 - 17h15**

- 8 - *La futurisation ou l'amélioration de sa routine avant l'épreuve* - Géraldine Bringolf Brustier
- 9 - *Sophrologie, sport et santé* - Christelle Valance
- 10- *Parenthèse Rando-Sophro-Nature - Sport et mieux-être pour tous !* Erwan Mathieu

### **Clôture - 17h15 - 17h30**

# Support technique



Sofrocay met à votre service un support technique permanent pour toutes vos questions :

- Comment entrer dans mon Espace Pro
- Comment accéder à la plateforme (AOL)
- Je n'ai pas de code d'accès
- J'ai oublié mon mot de passe etc.

Cliquer sur le lien ci-dessous pour accéder directement à Help Desk : <https://sofrocay.com/aide/>