SOFRONICA
Scuola di
Sofrologia Caycediana®
di Milano e Roma

2022/2023

Master Specialista in Sofrologia Caycediana
Ciclo Fondamentale 2022/2023
Formazione online

"Abbi cura del tuo cervello e il tuo cervello avrà cura di te"

A. Caycedo

La formazione Master Specialista in Sofrologia Caycediana® è suddivisa in tre Cicli: Ciclo Fondamentale, Ciclo Radicale, Ciclo Esistenziale su tre anni e mezzo. Il Ciclo Fondamentale si svolge in due anni, da gennaio a settembre (1° anno) e da ottobre a maggio (2° anno) presso una delle scuole delegate dalla Sofrocay®, quali le Scuole di Milano e Roma.
Il programma è internazionale ed è unificato per tutte le scuole di Sofrologia Caycediana®. I Cicli superiori, Radicale ed Esistenziale, si compongono di 4 incontri totali, ciascuno di 4 giorni ogni sei mesi. I 4 incontri dei cicli superiori si frequentano, dal giovedì alla domenica, ad Altafulla (Spagna) e sono diretti dalla dr.ssa Natalia Caycedo in lingua francese. Il direttore della Scuola di provenienza dove si è frequentato il Ciclo Fondamentale segue i sofrologi in formazione anche nei cicli superiori e rimane il loro tutor fino alla fine del Master.
Ad oggi a causa del Covid-19 anche gli incontri dei Cicli Superiori sono online e sarà possibile, a pandemia terminata, continuare la formazione o in presenziale o in modalità online.
La teoria e la pratica delle tecniche dei Cicli Superiori viene ripetuta in italiano, per chi non parla la lingua francese, previo accordo su giorni e orari, dal direttore della Scuola del Ciclo Fondamentale.

"Abbi cura del tuo cuore e il tuo cuore avrà cura di te"

A. Caycedo

Ciclo Fondamentale 1° anno online 2022/203
Le date

Gennaio sabato 15 e domenica 16 (orario 9.30-13.00 e 15-18.00)
Marzo sabato 12 e domenica 13 (orario 9.30-13.00 e 15-18.00)
Maggio sabato 14 e domenica 15 (orario 9.30-13.00 e 15-18.00)
Giugno domenica 26 (orario 9.30-13.00 e 15-18.00)
Luglio sabato 9 e domenica 10 (orario 9.30-13.00 e 15-18.00)
Settembre sabato 10 (orario 9.30-13.00 e 15-18.00)
Settembre sabato 18 Esame

Nei mesi in cui non ci sono incontri Master si stabilisce un protocollo di incontri online per la pratica di gruppo con accordi per giorni e orario.

Programma del Ciclo Fondamentale

Durante gli incontri viene svolta una parte teorica, una parte metodologica e una parte pratica in progressione, con l'assegnazione delle tecniche per la pratica personale e le modalità di lavoro (invio settimanale delle fenodescrizioni, feedback orientativo, eventuali adattamenti individuali).

Sintesi dei temi trattati nel 1° anno

Storia della Sofrologia Caycediana
Basi della Sofrologia Caycediana
Pilastri della Sofrologia Caycediana
Leggi della Sofrologia Caycediana
Principi della Sofrologia Caycediana Stati di coscienza
Livelli di coscienza
Coscienza Isocay
Teoria dei 6 sistemi
Teoria dell'integrazione dinamica dell'essere
Lo stress
Lo yoga: differenze con la sofrologia
Il buddismo tibetano: differenze con la sofrologia
L'alleanza sofronica
Lo schema corporale: attenzione e concentrazione, metodologia e pratica
La mente: contemplazione, metodologia e pratica
I pensieri
Il Rilassamento Dinamico di Caycedo
Le tecniche froniche specifiche
I parametri di temporalità
Le tecniche di presentazione
Le tecniche di futurizzazione
Cenni sulla preterizzazione
I pilastri dell'autostima
La coscienza 1° parte
La vivenza
La vivenza Fronica
La vivenza Isocay
La vivenza Fronica Isocay
Il terpnos logos
Le posture: 1° grado, 2° grado, postura Isocay
Schema di protocollo generale delle tecniche del Metodo Caycedo
Protocolli specifici relativi al 1° e 2° grado RDC e alle tecniche froniche specifiche
Protocolli delle tecniche froniche specifiche adattate
Metodologia e sigle
Le tecniche: versione completa, media e abbreviata

Metodologia e pratica

1° grado RDC per sistemi in progressione
2° grado RDC per sistemi in progressione
Sofronizzazione di base
Sofro respirazione sincronica
Sofro uscita del negativo
Sofro presenza del positivo
Oggetto Neutro
Sofroschultz
Protezione Sofroliminale del sonno
Sonno naturale
Sofro accettazione progressiva a 1 anno
Sofro sostituzione sensoriale Proiezione Sofronica delle capacità
Proiezione sofronica delle capacità al giorno dopo
Sofro programmazione futura
Sofroprogrammazione della giornata di domani
Futurizzazioni libere e parametri temporali
Tecniche adattate in relazione alle tematiche autostima ed emozioni

Sintesi dei temi trattati nel 2° anno

Lo zen e differenze con la sofrologia
La meditazione
Teoria delle strutture froniche
Struttura del cervello: cenni
La cellula: cenni
La neuroplasticità
L'unità corpo-mente
Le emozioni
La memoria
La coscienza 2° parte
La tridimensionalità dell'essere
I parametri di preterizzazione e totalizzazione
La memoria
La malattia di massa
I valori del Ciclo Fondamentale
Le posture: di 3° grado e 4° grado
Husserl e la fenomenologia
La relazione noesico-noematica
Vivenza e relazione noesico-noematica
Fenomenologia e sofrologia
La riduzione fenomenologica
Applicazioni della sofrologia in medicina, psicologia, pedagogia (Metodo

VES), per la terza età, sport, a livello aziendale.
Cenni sul protocollo relativo alla sofrologia a supporto dei disturbi del comportamento alimentare
Schema di una sessione individuale Schema di una sessione di gruppo
La Sofro Analisi Vivenziale Caycediana alla luce della fenomenologia
La Fenodescrizione
Protocolli specifici relativi al 3° e 4° grado RDC e delle tecniche froniche specifiche
Protocolli delle tecniche froniche specifiche adattate
Metodologia e sigle
Le tecniche: versione completa, media e abbreviata

Metodologia e pratica

3° grado RDC per sistemi in progressione
4° grado RDC per sistemi in progressione
Sofromnesia libera
Sofromensia sensopercettiva 1° tappa
Sofromnesia sensopercettiva 2° tappa
Sofromnesia sensopercettiva 3° tappa
Retrovivenza fronica delle capacità
Sofro presenza dei valori
Sofro gesto
Sofroretromanenza e sofromanenza

Quota del Ciclo Fondamentale

€ 1800 all'anno: € 310 al momento dell'iscrizione quota restante con formula scelta all'inizio del corso (mensile, bimensile o trimestrale) entro il giorno 5 dei mesi prescelti.
Per l'ammissione è necessario inviare cv e sostenere un colloquio telefonico o in videochiamata.
La quota relativa ai Cicli successivi, Radicale ed Esistenziale, andrà invece versata alla Sofrocay (previo superamento del Ciclo Fondamentale), volta per volta, in un'unica soluzione o in due o tre rate, e attualmente è pari a € 750 a incontro online. La quota è comprensiva della formazione Master, del materiale del Master e del tutorato. La quota del 1° incontro del Ciclo Radicale RDC 5/6 è comprensiva del materiale del corso Mieux-être & Sophrologie.

Per ulteriori informazioni, invio del cv e colloquio di ammissione al Ciclo Fondamentale:
sofronicait@gmail.com
338 3031557 (previo messaggio su whatsapp)
http://www.sofrologiaonoline.com/
http://www.sofrocay.com/