



ÉCOLE EUROPÉENNE SUPÉRIEURE
DE SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE
DE LA CÔTE D'AZUR - ANTIBES -

17 et 18 mars 2012

Stage de Sophrologie Ludique

animé par Claudia Sanchez et Ricardo Lopez

Samedi 17 mars 2012: **Se libérer des complexes**

Faire de nos « complexes » une force, au lieu de nous acharner contre eux.

Apprendre à connaître leur vraie nature et leur dynamique, la façon dont ils se forment, leur fonctionnement, et comment en tirer profit.

« Bien vivre » avec ses complexes.

Exposés de théories, pratiques de Sophrologie Ludique et Caycédienne.

Dimanche 18 mars 2012: **Le sens de la Réalité: au-delà des Illusions**

Une des conditions pour aller dans le sens de la pleine Conscience et de la découverte de notre propre Chemin, est d'accepter la Réalité telle qu'elle est.

La Sophrologie est une école de Réalisation, qui nous plonge dans l'expérience consciente de ce qui Est.

Appréhender la Réalité au lieu de poursuivre les mirages et fantômes de notre imaginaire.

Se confronter à la Réalité : accepter d'être Soi-même, accueillir l'Autre, comprendre les Relations, les Projections...