

Mieux dormir & sophrologie

Découvrez un programme
pour améliorer la qualité du sommeil



L'insomnie est une maladie très développée dans nos pays occidentaux : 37% des Français souffriraient régulièrement de troubles du sommeil ou de l'éveil. L'insomnie toucherait 15 à 20 % de la population selon les études, et 9 % souffriraient d'une forme sévère selon l'INSERM (sept 2017)

Sofrocay a mis en place et testé scientifiquement ce programme à 6 mois avec des résultats très probants. Ce programme propose des techniques inédites et variées destinées à :



La Sophrologie Caycédienne est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle a pour objectif le renforcement des attitudes positives au quotidien. Elle participe activement à la gestion du stress et des émotions négatives qu'elles soient d'origines professionnelles ou personnelles.



Sofrocay®
Académie Internationale
de Sophrologie Caycédienne
être & mieux-être