

## ECOLE

- ▶ Nos Formations
  - ▶ 1er Cycle en Sophrologie Caycédienne
  - ▶ Perfectionnement
  - ▶ Formation Permanente
- ▶ Calendrier
- ▶ ACTUALITES
- ▶ Informations pratiques
- ▶ L'Idrec : notre Ecole

## SOPHROLOGIE

- ▶ La Sophrologie Caycédienne
- ▶ "Le cartable de la maîtresse" : histoire d'un suivi
- ▶ Pourquoi la Relation d'Aide?
- ▶ Une approche adaptée à notre temps
- ▶ L'historique
- ▶ Les champs d'application

## Bienvenue sur notre site

*L'IDREC est reconnu officiellement depuis 1992 par le Pr Caycédó comme Ecole Déléguée sous le nom d'Ecole de Sophrologie Caycédienne® de Carcassonne.*

Vous pouvez y suivre **la formation de 1er Cycle en Sophrologie Caycédienne**, première étape de la formation du Sophrologue Caycédien®. Celle-ci peut s'effectuer **en week-ends ou en semaines de 4 jours**, avec un démarrage en mai ou en octobre-novembre.

[Pour tout savoir sur notre formation 1er Cycle, cliquez ici](#)

*Notre enseignement de la Sophrologie Caycédienne se décline en formation initiale (1er Cycle), perfectionnement et formation permanente.*

Dans nos formations, nous nous attachons à faire cohabiter esprit de recherche, exigence théorique, méthodologique, éthique et adaptabilité, ce qui confère à notre enseignement un côté à la fois **rigoureux et créatif**.

Notre équipe est une **équipe complémentaire**, animée par un réel souci de professionnalisme et portée par des valeurs d'accueil, d'écoute et d'engagement.

*En choisissant de vous former dans notre Ecole, vous évoluerez dans un cadre de formation, à la fois sécurisant et exigeant.*

Nos promotions comptent entre **6 et 12 élèves**, **notre pédagogie est active** et implicante, nos élèves bénéficient tout au long de leur formation d'un **suivi personnalisé** qui leur permet de cheminer en confiance et d'un **système d'évaluation de leurs connaissances** qui les aide à objectiver leur progression.

*Si vous souhaitez avoir des informations plus détaillées sur nos formations, appelez-nous au 04 68 71 23 19.*

Nous prendrons le temps de vous écouter, de vous informer et de vous orienter au mieux.

Nous vous souhaitons une agréable navigation sur notre site.

[L'Idrec: notre Ecole](#)

## Actualité

[\[ voir toute l'actualité \]](#)