

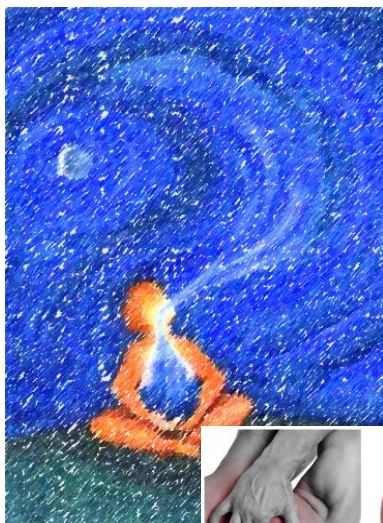
## LA SOPHROLOGIE

Une discipline de développement personnel, créée en 1960 par un neuropsychiatre, le Pr Alfonso CAYCEDO. Il s'est inspiré de différents courants orientaux et occidentaux pour concevoir cette méthode originale et innovante.

La sophrologie, une technique psychocorporelle axée sur le corps, la gestion des émotions et le mental qui vise à mieux se connaître, à redécouvrir et optimiser ses capacités.

Dans le domaine du sport, elle va permettre d'aborder la pratique sportive avec plus de sérénité et à améliorer sa performance...

Intervenante : Mme Muriel Righeschi  
(sophrologue)



**Merci de confirmer votre participation  
auprès de Sylvie 01 45 15 07 92 ou  
formation@usivry.org**

## Formation-information

### Sophrologie et chiropraxie

**Jeudi 20 juin 2019**

**De 19h à 21h**

**Salle de l'US Ivry  
(69 rue D Casanova)**



## LA CHIROPRACTIE



Discipline de santé, la chiropraxie se distingue par le diagnostic, le traitement et la prévention des **troubles de l'appareil neuro-musculo-squelettique**. Elle traite donc les pathologies mécaniques réelles ou ressenties de l'appareil locomoteur, en particulier du rachis. Elle agit également sur leurs répercussions biomécaniques et neurophysiologiques.

Pour cela, les praticiens utilisent des méthodes thérapeutiques conservatrices, principalement manuelles. Celles-ci incluent des **ajustements chiropratiques** (manipulations articulaires spécifiques) sur le rachis, le bassin et les articulations périphériques.

À tous les âges de la vie, la chiropraxie peut contribuer à améliorer le confort et la qualité de vie au quotidien.

Intervenant : M. Daniel Marchand (clinicien en chiropraxie)