Sofrocay®
Instituto Internacional
de Sofrología Caycediana

Envejecer mejor
& sofrología

UNIVERSIDAD DE OTOÑO 2026

# Sofrología Caycediana y tercera edad

7 y 8 de noviembre de 2026 · Instituto Caycedo (Bellaterra) y en línea, en directo

**Programa impartido por:** Dra. Natalia Caycedo en colaboración con Viviana Loche y Martine Torrent

Formación presencial y en línea · Hora de Madrid (UTC+1)

*Dirigida a sofrólogos caycedianos titulados, a alumnos del Máster en Sofrología Caycediana y a quienes ya han terminado su Ciclo Fundamental*

## Sábado 7 de noviembre

Hora de Madrid (UTC+1)

| | |
|---|---|
| **9:45 – 10:00** | Bienvenida y conexión a la Academia Online |
| **10:00 – 10:30** | **Sofro-gimnasia adaptada para mayores (personas de 60 a 80 años)** |
| **10:30 – 11:30** | **El Yo frónico a lo largo de los años**<br>– Lo que declina, lo que se mantiene y lo que sigue progresando. La postura del sofrólogo caycediano<br>– Técnica frónica específica adaptada: Sofrocontemplación de la tridimensionalidad de nuestra Yoidad<br>IMPARTEN: *Viviana Loche y Dra. Natalia Caycedo* |
| 11:30 – 12:00 | *Pausa* |
| **12:00 – 13:30** | **La percepción de la tercera edad en España y Occidente. El fenómeno de la soledad**<br>– «La soledad sin ausencia»: tomar consciencia de ella y acompañarla hacia una vivencia más serena<br>– Técnica frónica específica: Contemplación frónica existencial de la belleza de las personas mayores<br>IMPARTE: *Viviana Loche* |
| **13:30 – 13:45** | Foto de grupo, en la sala y en línea |
| 13:45 – 15:30 | *Comida* |
| **15:45 – 16:00** | Conexión a la Academia Online |
| **16:00 – 17:30** | **El acompañamiento sofrológico en las enfermedades crónicas**<br>– Etapas del duelo y de la aceptación de la enfermedad crónica. Recuperar el sentido y la dignidad con técnicas derivadas de los ciclos Fundamental, Radical y Existencial<br>– Técnica frónica específica adaptada: refuerzo de la confianza a través de la tridimensionalidad y de los valores<br>IMPARTE: *Martine Torrent* |
| 17:30 – 18:00 | *Pausa* |
| **18:00 – 19:30** | **Taller: estudio de casos y adaptaciones del Método Caycedo a personas con diferentes patologías, en individual y en grupo**<br>IMPARTE: *Dra. Natalia Caycedo, con un sofronizante* |
| **19:30 – 20:00** | Preguntas y respuestas |

## Domingo 8 de noviembre

Hora de Madrid (UTC+1)

| | |
|---|---|
| **8:45 – 9:00** | Conexión a la Academia Online |
| **9:00 – 9:30** | **Sofro-gimnasia adaptada para mayores (personas de más de 80 años)** |
| **9:30 – 11:00** | **El cerebro después de los 60 años e ICOPE**<br>– Cambios, permanencias y margen de acción. ICOPE: los cinco dominios de la capacidad intrínseca y el lugar del sofrólogo caycediano en la estructura sanitaria y social<br>– Técnica frónica específica adaptada<br>IMPARTE: *Dra. Natalia Caycedo* |
| 11:00 – 11:30 | *Pausa* |
| **11:30 – 13:00** | **Sueño y salud mental después de los 70**<br>– Sueño normal y trastornos del sueño, depresión, confusión aguda, riesgo suicida: qué reconocer, adaptar y transmitir, y cuándo se impone el relevo médico<br>– Técnica frónica específica adaptada<br>IMPARTE: *Dra. Natalia Caycedo* |
| **13:00 – 13:30** | Preguntas y respuestas |
| **13:30** | **Fin de la Universidad de Otoño** |

**Incluido en la inscripción:** la carpeta «Envejecer mejor y sofrología», impresa y encuadernada con anillas para quienes vengan en persona, y en PDF en la Academia Online para quienes participen en línea. Incluye también dos masterclasses dobladas al castellano, «Bien anclado, bien de pie», de Laura Brunet, y «Respirar, sentir y vivir en una residencia de mayores», de Cendrine Zielenski, además de la grabación de todas las sesiones.