



# Programme de Formation 2017

## **La Sophrologie, Sources & Origines**

Définition de la Sophrologie  
Historicité de la Sophrologie  
Différence entre la Sophrologie et les techniques de relaxation  
Le mythe de la caverne  
Différence entre la Sophrologie et l'Hypnose  
Le Yoga, similitudes et différences avec la RD1  
Le Bouddhisme tibétain, similitudes et différences avec la RD2  
Le Zen japonais similitudes et différences RD3  
Introduction à la phénoménologie existentielle  
Psychanalyse (Freud, Jung) : Différences avec la sophrologie  
Introduction à la Psychologie

## **Les Théories - Epistémologie**

Les 4 principes et les 2 lois en Sophrologie  
Le concept de Terpnos Logos  
Les Groupes d'Entraînement en Sophrologie  
La Phénodescription  
La Conscience : les structures, bases cellulaires et neurophysiologiques actuelles  
Les capacités et les contenus de la conscience  
Un nouvel espace de conscience, par la sophrologie : la Vivance  
L'axiologie, le sens des Valeurs en sophrologie  
Théorie des possibilités existentielles de l'être  
Théorie de la Région Phronique  
Théorie de la Force Phronique

## **Les Techniques**

Les techniques de Base  
Les différentes Postures  
Le Schéma Corporel et les 6 Systèmes  
Schéma d'une séance en Sophrologie  
Techniques de Présentation : Protocoles - Indications  
Techniques de Futurisation: Protocoles - Indications  
Techniques de Prétérisation: Protocoles – Indications  
Techniques de Totalisation : Protocoles – Indications

## **Les Concepts-Clé**

La somatisation négative et la somatisation positive  
L'attention / La concentration  
Les pensées négatives : savoir les substituer (Beck et Ellis)  
Esprit : Contemplation externe / Contemplation interne sensorielle



# Programme de Formation 2017

L'imagination- La mémoire  
Sensation, Perception, Emotions, Sentiments  
La confiance en soi

## **Anatomie / Physiologie**

Le corps, perception corporelle : forme, mouvement, gravitation, muscles et sens  
La respiration, les différentes techniques de respiration en Sophrologie  
Appareil Respiratoire : anatomie - physiologie  
Les Tissus épithéliaux – La peau  
Les muscles  
Le squelette osseux  
Les différents organes  
Le système nerveux central et autonome  
Le sommeil

## **La Relaxation Dynamique, la Conscience Tissulaire**

La Relaxation Dynamique 1<sup>er</sup> degré : objectifs et indications  
La Relaxation Dynamique 2<sup>ème</sup> degré : objectifs et indications  
La Relaxation Dynamique 3<sup>ème</sup> degré : objectifs et indications  
La Relaxation Dynamique 4<sup>ème</sup> degré : objectifs et indications

## **La pratique du métier de sophrologue**

L'entretien en sophrologie  
L'alliance en Sophrologie  
Ecoute active et pratiques sophrologiques  
Savoir adapter des techniques à des situations singulières ou de groupe  
Introduction à la relation d'aide  
S'installer en tant que sophrologue  
Aide à l'élaboration du projet professionnel  
Communication et développement de l'activité  
Les différents statuts pour exercer la profession de sophrologue

A l'issu de cette formation le stagiaire passe un examen multi-épreuves :

- Un examen écrit portant sur l'ensemble du contenu théorique de la formation
- Une mise en pratique consistant en l'entraînement d'une séance complète (animation de la séance, guidance de la phénodescription, proposition d'un programme d'entraînement, bilan auto critique).
- Une mémoire écrit ainsi qu'une soutenance permettant l'évaluation du projet professionnel du candidat (étude de marché, d'implantation...).