

# ECOLE DE SOPHROLOGIE D'ANTIBES

Béatrice MOREAU DAVID

N° Siret : 349 269 308/00061 Code APE : 8690F

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93 06 07 070 06 auprès du préfet de la région PACA (Ne vaut pas agrément de l'état)



## PROGRAMME DE FORMATION 2019

### Sophrologie, Sources & Origines

Définition et généralités en Sophrologie

Sophrologie : historicité

Sophrologie et relaxation

Sophrologie et hypnose

### Philosophie Occidentale

Socrate, Platon et Aristote, Le mythe de la caverne

De la philosophie à la phénoménologie existentielle

### Philosophie Orientale

Le yoga, similitudes et différences avec la sophrologie

Le bouddhisme tibétain, similitudes et différences avec la sophrologie

Le zen japonais : similitudes et différences avec la sophrologie

### Théories en Sophrologie : Epistémologie

4 principes - 2 lois en Sophrologie

Les six Systèmes – la Corporalité

La Conscience : les structures, bases cellulaires et neurophysiologiques actuelles

Les capacités et les contenus de la conscience

L'axiologie, le sens des valeurs en sophrologie

Théorie des possibilités existentielles de l'être

Théorie de la Région Phronique : Un nouvel espace dans la conscience

Théorie de la Force Phronique

### Méthodologie

#### 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



# ECOLE DE SOPHROLOGIE D'ANTIBES

Béatrice MOREAU DAVID

N° Siret : 349 269 308/00061 Code APE : 8690F

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93 06 07 070 06 auprès du préfet de la région PACA (Ne vaut pas agrément de l'état)



## Les Techniques

Techniques de Base  
Les différentes Postures  
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

Somatisation négative et somatisation positive  
Attention / Concentration  
Les pensées négatives : savoir les substituer (Beck et Ellis)  
Esprit : Contemplation externe / Contemplation interne senso perceptive  
31 Capacités  
Sensation, Perception, Emotions, Sentiments  
Psychologie positive  
Mémoire

## Anatomie / Physiologie

Le corps, perception corporelle : forme, mouvement, gravitation, muscles et sens  
La respiration, les différentes techniques de respiration en Sophrologie  
Les Tissus – la peau  
Les muscles  
La structure osseuse  
Les organes  
Le système nerveux  
L'embryologie

## Psychologie

Psychoanalyse (Freud, Jung...)  
Notions des différentes pathologies  
Névroses  
Psychoses  
Pervers Narcissique  
Troubles alimentaires  
Dépression



# ECOLE DE SOPHROLOGIE D'ANTIBES

Béatrice MOREAU DAVID

N° Siret : 349 269 308/00061 Code APE : 8690F

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93 06 07 070 06 auprès du préfet de la région PACA (Ne vaut pas agrément de l'état)



## 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  
Les différents statuts pour exercer la profession de sophrologue

La durée de la formation est fixée à 16 week end réparties sur 24 mois  
224 heures de formation en présentiel, 40 heures de travaux pratiques et dirigés en présentiel, 1 stage d'une durée minimum de 10 heures, 30 heures de suivi du travail personnel, et 100 heures de travaux personnels, soit un total de 404 heures.

La formation est organisée autour des groupes de taille limitée (10 personnes maximum par groupe), de manière à assurer une assimilation parfaite et personnalisée au maximum du corps de l'enseignement.

La première année est orientée à l'assimilation personnelle des techniques, et à une interaction inter-étudiants supervisée par les enseignants. Au cours de la deuxième année, les étudiants qui ont satisfait aux critères d'évaluation sont progressivement guidés vers une interaction vers l'extérieur. De plus les étudiants préparent et définissent la mise en place de leur projet professionnel.

Au cours de toutes ces étapes, le corps enseignant suit de manière individualisée l'évolution de chacun et adapte la formation en vue de la progression satisfaisante des étudiants.

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

- Un examen écrit portant sur l'ensemble du contenu théorique de la formation
- Un mémoire écrit ainsi qu'une soutenance permettant l'évaluation du projet professionnel du candidat (étude de marché, d'implantation...)
- 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).

Supervision par un Jury Professionnel.

**A l'issue de la formation, et après sa validation, un certificat de Praticien en Sophrologie, et une attestation de Formation en Sophrologie vous est remis.**

