



Programme

La Sophrologie, Sources & Origines

Définition de la Sophrologie
Historicité de la Sophrologie
Différence entre la Sophrologie et les techniques de relaxation
Socrate, Platon et Aristote, Le mythe de la caverne
Différence entre la Sophrologie et l'Hypnose
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
Introduction à la phénoménologie existentielle
Psychanalyse (Freud, Jung) : Différences avec la sophrologie

Les Théories

Les 4 principes et les 2 lois en Sophrologie
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

Les Techniques

Les techniques de Base
Les 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 sensoperceptive
L'imagination
Sensation, Perception, Emotions, Sentiments
La confiance en soi
La motivation
Psychologie positive
La mémoire
L'apprentissage

Béatrice MOREAU-DAVID

29 rue de la Soulane 06250 Mougins Tél. 06.82.20.87.63

– www.sophrologie-cote-azur.com – Mail : esa.sophrologie@gmail.com

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93.06.07.070.06 auprès du Préfet de région PACA
(Ne vaut pas agrément de l'état)



Programme

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
Le sommeil
Le stress : Physiologie et pathologie

La Relaxation Dynamique, la Conscience Tissulaire

La Relaxation Dynamique 1^{er} degré : objectifs et indications
La Relaxation Dynamique 2^{ème} degré : objectifs et indications
La Relaxation Dynamique 3^{ème} degré : objectifs et indications
La Relaxation Dynamique 4^{ème} 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

La durée de la formation est fixée à 30 journées (15 séminaires) réparties sur 24 mois.

210 heures de formation en présentiel, 80 heures de travaux pratiques et dirigés en présentiel (2 heures tous les 15 jours / 10 mois par an).

Un stage en entreprise d'une durée minimum de 10 heures, 30 heures de suivi pédagogique et 80 heures de travaux personnels, soit un total de 410 heures.

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
- 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 vivantiel, bilan auto critique).
- Une mémoire écrite ainsi qu'une soutenance permettant l'évaluation du projet professionnel du candidat (étude de marché, d'implantation...).

Béatrice MOREAU-DAVID

29 rue de la Soulane 06250 Mougins Tél. 06.82.20.87.63

– www.sophrologie-cote-azur.com – Mail : esa.sophrologie@gmail.com

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93.06.07.070.06 auprès du Préfet de région PACA
(Ne vaut pas agrément de l'état)