

Tarif	Durée	Effectif	Lieu de formation
4100 €	27 jours (189h+40h)	6 à 12 personnes	Montpellier ou Grenoble

La sophrologie a été créée dans les années 60 par le professeur Alfonso Caycedo en sa qualité de médecin neuropsychiatre. Cette pratique est inspirée de nombreuses influences issues des nombreux voyages à travers le monde de Caycedo et notamment l'Inde, le Tibet, le Japon...mais aussi de la phénoménologie, de la relaxation...

Cette sophrologie est aujourd'hui pleinement reconnue comme nouvelle professionnalité.

Basée sur la respiration, la détente psychocorporelle, la visualisation et le principe d'action positive, elle permet une détente psychocorporelle et l'écoute des ressentis pour une prise de conscience et donc la possibilité de retrouver un meilleur équilibre physique et psychologique.

Le cycle de sophrologie-relaxation permet de se former dans un cycle intensif à la technique de base de la sophrologie des 4 premiers degrés.

Chaque semaine de formation est entrecoupée d'une semaine de travail personnel pour permettre l'appropriation des exercices et l'intégration du contenu.

## OBJECTIF

Intégrer les fondements de la sophrologie-relaxation  
S'approprier les techniques de base de la sophrologie  
Connaitre les champs d'application

## ETRE CAPABLE DE

- Acquérir progressivement la maîtrise des techniques de Relaxation et de Sophrologie simples et efficaces, applicables en individuel et en groupe.
- Développer l'écoute active et l'observation de la ou des personnes.
- Elaborer une stratégie adaptée au mieux à la personnalité et à la problématique du client.
- Connaitre les techniques permettant de gérer le stress, la dépression, réguler le sommeil et les troubles psychosomatiques, développer la mémoire, gagner en confiance et acquérir une meilleure estime de soi.
- Accompagner un client efficacement quelle que soit sa problématique.

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Mises en situation et jeux de rôle

## MATERIELS

- Salle de travail avec vidéo projecteur
- Support de cours
- Kit pédagogique

## PUBLIC

Toute personne désirant de se former à la sophrologie-relaxation

## PREREQUIS

Pas de prérequis pour cette formation

## VALIDATION

Attestation de présence à la formation  
Certification de Sophrologie-Relaxation

## INTERVENANT FORMATEUR

Formateur – Praticien confirmé habilité UniMan

## PROGRAMME

### MODULE SEMAINE 1 :

#### HISTOIRE DE LA SOPHROLOGIE

- Sources et origines de la sophrologie
- Les concepts fondamentaux en Sophrologie
- Présentation des techniques de base

#### LA SOPHROLOGIE

- Le terpos logos, la vivance, la pensée positive
- Les exercices de sophrologie

#### LA RELAXATION

- La respiration - la conscience
- L'approche par zone : les systèmes
- La relaxation de base en tension-détente
- Exercices de sophronisation 1<sup>er</sup> degré

### MODULE SEMAINE 2-3-4-5 :

#### LA RELAXATION DYNAMIQUE

- Exercices de sophronisation des 2, 3 et 4<sup>èmes</sup> degrés
- La Relaxation Dynamique du 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> degré

#### LE STRESS

- Le stress et ses conséquences
- Les états anxieux, les états dépressifs

### MODULE SEMAINE 6 :

#### LES PROTOCOLES

- L'anamnèse en sophrologie
- La création des protocoles
- Le déroulement des séances en individuel (ou en groupe),
- Mise en pratique de l'animation d'une séance

#### LE BILAN EN SOPHROLOGIE

- L'alliance sophronique
- Les structures de personnalité
- Les indications et contre-indications
- Les champs d'application de la sophrologie