

## FORMATION EN SOPHROLOGIE

### PROGRAMME DU CYCLE DE BASE

#### BASES THEORIQUES

- La sophrologie : principes de base
- Sources orientales et occidentales de la Sophrologie.
- Histoire et organisation de la Sophrologie.
- Fondements épistémologiques de la sophrologie.
- La conscience : les structures, bases cellulaires et neurophysiologiques actuelles
- Le nouvel espace de conscience, ouvert par la sophrologie, la vivance.
- La Phénoménologie existentielle, base fondamentale de la sophrologie. Les sources philosophiques de la méthodologie, Husserl, Heidegger, Binswanger, Merleau-Ponty, Maldiney, Ricœur.
- L'axiologie, le sens des valeurs en sophrologie. Max Scheler.
- Comparatif des différents types d'entretien et à partir des données épistémologiques et philosophiques, la spécificité de l'entretien et de la direction de groupe en sophrologie

---

#### LES 40 TECHNIQUES FONDAMENTALES UTILISEES EN SOPHROLOGIE. MÉTHODOLOGIE ET PRATIQUE.

- Les techniques sur le présent et leurs applications.
- Les techniques sur le futur et leurs applications.
- Les techniques sur le passé et leurs applications.
- Les techniques tridimensionnelles et leurs applications.
- Les techniques particulières. Relaxation et sophrologie. Hypnose et sophrologie. La respiration.

---

#### LA RELAXATION DYNAMIQUE. LA CONSCIENCE TISSULAIRE. METHODOLOGIE & PRATIQUE.

- Concepts et généralités. Méthodologie.
- RD1 : théorie et pratique.
- RD2 : théorie et pratique.
- RD3 : théorie et pratique.
- RD4 : théorie et pratique.
- Techniques phénoménologiques, axiologiques & existentielles.
- Les consciences tissulaires.

---

#### LES CHAMPS D'APPLICATION DE LA SOPHROLOGIE. REVUE GENERALE ET ADAPTATION DE PROTOCOLES AUX CAS.

##### REVUE GENERALE :

- Stress.
- Renforcement des potentiels personnels, pédagogie, sophrologie ludique.
- Prophylaxie : maternité, thanatologie, examens, etc.

- Sophrologie du sport.
- Sophrologie sociale, entreprise, groupes marginaux, entraînement de groupes.
- Sophrologie clinique : l'entretien dans les accompagnements médicaux.
- Méthodologie. Revue synthétique de différentes spécialités médicales. La maladie psychosomatique. Médecine. Soins infirmiers. Kinésithérapie.
- Cours spécifiques en fonction des demandes des élèves. Étude plus approfondie dans les domaines de compétence des élèves de chaque formation en cours.

---

#### LES CHAMPS D'APPLICATION DE LA SOPHROLOGIE. REVUE GENERALE ET ADAPTATION DE PROTOCOLES AUX CAS PREPARATION A LA PRATIQUE DU METIER DE SOPHROLOGUE

- L'entretien en Sophrologie
- La profession de "Sophrologue". L'exercice professionnel. Les étapes de la formation du sophrologue. Accompagnement au projet.
- Gestion, l'administratif, bilan prévisionnel, comptabilité, devis et factures, etc.
- Communication et développement de l'activité.
- Sophro-training, apprentissage à la direction de séances individuelles et de groupe.
- Travail hors modules. Une pratique quotidienne à domicile à partir d'enregistrements, d'entraînement personnel guidé, complète la formation présentielle des modules (une demi-heure par jour environ).
- Établissement d'un projet personnalisé en fin de formation en fonction des domaines de compétence de chaque participant.
- Validation

---

#### ACCOMPAGNEMENT POST-FORMATION DE TOUS NOS STAGIAIRES

- Sous l'égide de l'association des Anciens de l'Académie de Sophrologie de Paris (AAASP) les multiples aides à l'installation.
- Modules de perfectionnement
- Cycle supérieur