



Objectifs

Préparation à l'exercice de la profession de sophrologue

- Intégrer les bases théoriques de la sophrologie : définitions, fondements, lois et principes.
- Intégrer au niveau théorique et pratique les la conduite et l'animation de ces techniques.
- Intégrer l'importance de la relation au corps et ses implications pratiques, de l'écoute du corps à la relation entre corps et conscience.
- Intégrer au niveau théorique et pratique une méthode de travail appliquée aux thèmes de base que sont l'équilibre général, la gestion du stress et la capacité d'adaptation.

Méthodes pédagogiques

- Lecture de documents
- Mises en situation
- Jeux de rôle
- Exercices, individuels et en sous-groupes
- Mises en application
- Supports de cours

► **Type de cours :**
Stage pratique

► **Référence :**
SOPHRO

► **Durée:**
5 jours - 35h de formation

► **Lieu :**
Paris

**CERTIFICAT DELIVRÉ
EN FIN DE FORMATION**

Pré-requis

Tout public intéressé par les domaines relatifs à la psychologie, le sophrologie, la relaxation et la gestion du stress.

Public :
Tous publics

Programme du stage

▶ **Préparation à l'exercice de la profession de sophrologue**

Intégrer les bases théoriques de la sophrologie : définitions, fondements, lois et principes.

Intégrer au niveau théorique et pratique les techniques de la sophrologie et acquérir une aisance dans la conduite et l'animation de ces techniques.

Intégrer l'importance de la relation au corps et ses implications pratiques, de l'écoute du corps à la relation entre corps et conscience.

Intégrer au niveau théorique et pratique une méthode de travail appliquée aux thèmes de base que sont l'équilibre général, la gestion du stress et la capacité d'adaptation.

▶ **Les fondements de la Sophrologie.**

Le fondateur de la sophrologie : Alfonso Caycedo. (Historique : le Dr Alfonso Caycedo, origines et fondements de la sophrologie, évolutions de 1960 jusqu'à aujourd'hui, les différents courants de la sophrologie, la sophrologie "caycédienne".)

« L'état sophronique » : Intérêt, technique et pratique.

Les principes de bases : origines, buts, pratiques et conséquences.

La conscience : historique de la notion de conscience, définition en sophrologie. États et niveaux de conscience : définitions, le niveau sophroliminal, propriétés et intérêts en sophrologie.

L'intégration du schéma corporel.

Les techniques sophrologiques Les sophronisations (techniques spécifiques).

Méthodologies fondamentales

▶ **Méthodologie générale, les 3 étapes de la démarche sophrologique :**

La découverte (approche phénoménologique, prise de conscience).

La conquête (entraînement sophrologique, maîtrise).

La transformation (objectif, changement, intégration au quotidien).

▶ **La Sophrologie en pratique:**

Les exercices de bases : des fondations solides.

Les 4 premiers degrés de la relaxation dynamique de Caycedo :

- L'intégration du schéma corporel.
- La représentation mentale.
- La représentation temporelle.
- Les valeurs.

Les émotions : confronter et vaincre nos démons intérieurs quand le moment est venu.

▶ **Applications pratiques et thérapeutiques de la Sophrologie:**

Indications et contre-indications.

La Sophrologie : une hygiène de vie.

Les applications de la sophrologie.

▶ **La relaxation dynamique**

Les relaxations dynamiques du 1er au 4ème degré: origines, objectifs, protocoles réactualisés, déroulements, postures, variantes, précautions, entraînement à l'animation.

Approche par zone corporelle (les systèmes) : localisation, intérêt, étude neurophysiologique et anatomique.

Témoignages

Aurélie H. "La formatrice a été très pédagogue, attentive et nous a fait découvrir la Sophrologie avec des exemples concrets et beaucoup de pratique...Je ne regrette pas et je souhaite toujours me reconvertir et ouvrir mon cabinet libéral. Prise de conscience de son corps, travail sur soi, une véritable envie d'exercer la sophrologie. Formation très intéressante, professionnelle."

Carole T.C "La formation m'a apporté une vision globale et concrète de la sophrologie pour commencer à avancer par moi-même. Souplesse du formateur qui a su se concentrer sur nos besoins et attentes. Le formateur fait le niveau de la formation et là en l'occurrence, c'était vraiment bien. Merci à madame C.C."

Christine B. "La formation m'a apporté la connaissance, l'application théorique et pratique de la sophrologie, de la relaxation. L'harmonie dégagée par le groupe. La participation de chacune et l'écoute spécifique de la formatrice des attentes et/ou besoins. Les explications sont claires. De la pratique agrémentée par des expériences vécues. Bravo à notre formatrice..."



Nous contacter

CFORPRO
Centre de formation professionnelle

Siège social :
Tour de l'horloge, 4 place Louis Armand 75012 PARIS

Tél : 01.75.50.92.30 - Fax : 01.79.73.89.51
Mail : contact@cforpro.com - Internet : www.cforpro.com



**CFORPRO est un organisme de formation enregistré sous le N° 11 75 42 767 75
auprès de la direction du travail de Paris Ile de France. RCS: 502 187 867 PARIS.**