

# Formation SOPHROLOGIE

Sophrologie

*Association d'exercices de respiration à de la relaxation & une visualisation dite créatrice*

## OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Acquérir les techniques de la relaxation
- Maîtriser les techniques sophrologiques et les exercices de respiration
- Maîtriser les protocoles sophrologiques et le principe d'adaptation
- Capacité à animer une séance de sophrologie (en cabinet libéral, institution, centre de bien-être, sportifs, écoles, ...)

## A QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

Accessible à tous

## PROGRAMME :

### **Module 1 : Les origines de la sophrologie**

Origine et naissance de la sophrologie

De l'hypnose à la sophrologie

Les méthodes de relaxation

### **Module 2 : Les fondamentaux de la sophrologie**

Les bases physiologiques de la sophrologie

Les principes et concepts fondamentaux

Approche de la Sophro-Créativité®

### **Module 3 : La posture du sophrologue et exercice de la profession**

S'installer comme professionnel(le) de la sophrologie

Définir le support de communication

La grille de vos tarifs

Le cadre juridique, éthique et déontologique.

### **Module 4 : Les méthodes actives**

La respiration : méthodes et avantages

La relaxation dynamique

La méditation

### **Modules 5 : Les méthodes passives**

Sophronisation de base, Sophro-respiration synchronique, Sophro-acceptation progressive

Sophro-correction sérielle, Sophro-substitution sensorielle, La protection sophro-liminale

La sophro-sensation projective, Sophro-mnésie simple, La sophro-analyse, La sophro-onirie.



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :

**ACTIONS DE FORMATION**

BIOSSENS Formations — By Elisabeth Reu —

21/08/2022

Suivez-nous @biosens13 | www.biosens-institut.fr | 04 91 35 86 26  
Siège et formations : 21, traverse du Maroc, résidence la Perle bat D – 13012 MARSEILLE  
Centre de Formations enregistré sous le n° 93131929113 - SIRET : 399 656 826 00183

# Formation SOPHROLOGIE

Sophrologie

## Module 6 : La sophrologie clinique

Les troubles psychosomatiques : la douleur, le cancer  
la dépression, la thanatothérapie, le deuil

## Module 7 : L'accompagnement et la relation d'aide

Vision générale de la psychologie  
Comprendre les émotions, la pensée positive  
Lâcher-prise en pleine conscience  
L'effet miroir comme modèle inconscient  
Le concept du sujet et sa singularité  
L'accompagnement individuel ou de groupe  
La relation d'aide  
Les états névrotiques et psychotiques en sophrologie

## Module 8 : La sophrologie prophylactique sociale et pédagogique

Préparation à l'accouchement et naissance  
Préparation aux examens  
Le sport  
L'enfant et la sophrologie

## Module 9 : La gestion de stress

Introduction  
Définition du stress  
Physiologie et sources du stress  
Les agents stressants  
Syndrome Général d'Adaptation

## Module 10 : Exercices pratiques sophrologie

Cahier de 39 exercices

## Module 11 & 12 : Evaluation en QCM & Bibliographie



**Formation en distancielle**



**La formation est proposée à distance.  
Elle équivaut à 32 jours de 7 heures.**



**Non concerné**



**390 €  
Individuel ou OPCO : l'apprenant doit faire l'avance  
Nous contacter au 07 62 499 302 ou au 04 91 35 86 26**



BIOSENS  
Formations — By Elisabeth Reu —

21/08/2022

La certification qualité a été  
délivrée au titre de la catégorie  
d'action suivante :

**ACTIONS DE FORMATION**

Suivez-nous @biosens13 | www.biosens-institut.fr | 04 91 35 86 26  
Siège et formations : 21, traverse du Maroc, résidence la Perle bat D - 13012 MARSEILLE  
Centre de Formations enregistré sous le n° 93131929113 - SIRET : 399 656 826 00183