



Sophro-sud

ECOLE DE SOPHROLOGIE SOPHROSUD



Sophro-sud

PROGRAMME DE FORMATION AVIGNON ET MARSEILLE

1ère Année : 150 h Certificat de Sophrologie

2ème Année : 150 h Diplôme de Sophrologue

- **La première année** permet d'acquérir les bases de la sophrologie afin de pratiquer pour soi dans un cadre de développement des capacités d'adaptations et permet aussi d'avoir les bases nécessaires afin de donner des cours de sophrologie en groupe sur les thèmes de la relaxation, du stress et des émotions.

- **La deuxième année** permet de recevoir en individuel et en groupe. Le programme amène une maîtrise plus grande de la sophrologie par l'acquisition de nombreuses techniques et d'une méthodologie permettant de pouvoir accompagner les différentes problématiques (gestion conflits, peurs, douleurs, motivations, créativité, capacités d'adaptations, valeurs communes).

Programme complet

1) Apports théoriques

Généralités

- Les origines scientifiques et philosophiques de la Sophrologie.
- Les lois et principes fondamentaux de la Sophrologie.
- La Sophrologie socio-prophylactique et médicale.
- Les champs d'applications de la Sophrologie.
- Le Sophrologue en tant que praticien professionnel.

Théories et principes fondateurs

- Définition de la conscience.
- Les états et niveaux de conscience.
- Le principe d'action positive.
- Le principe de réalité objective et d'adaptation.
- Le schéma corporel comme réalité vécue.
- Le principe fondamental d'adaptabilité.
- Les 5 systèmes (5 zones du corps).
- La vivance (perception des phénomènes dans la conscience).
- Les différentes postures de la sophrologie.
- Le terpnos logos : le dialogue qui accompagne les exercices.
- Les structures de la conscience.
- La physiologie respiratoire.
- Les 5 sens et la conscience par les perceptions et sensations.
- Le schéma corporel et existentiel.

- Les techniques de relaxation.
- Le fonctionnement du stress.
- Les 4 théories des émotions.
- La concentration, la méditation et la contemplation.
- Les relaxations dynamiques du 1er au 12ème degré.

Le travail de la voix

- La fluidité de la voix.
- Le ton de voix.
- L'accentuation ou le naturel de la voix.
- Discours d'accompagnement et vivance.

La séance de groupe

- Objectifs des séances.
- Animations spécifiques et cohésion du groupe.
- Communication et compréhension.
- Les difficultés de relations dans un groupe.

La séance individuelle

- L'anamnèse ou l'histoire de la personne.
- Objectif des séances.
- Durée des séances.
- Accompagnement spécifique individuel.
- Les difficultés des séances individuelles.

La communication

- La phénoménologie.
- L'écoute active.
- L'entretien préliminaire.
- Le dialogue pré sophronique.

- Le dialogue post sophronique.

Méthodologie des relaxations statiques et dynamiques

- Processus d'accompagnement à travers 3 étapes
- **Découverte** : Prise de conscience des éléments et facteurs.
- **Conquête** : Développement des capacités et diminution des obstacles.
- **Transformation** : Mise en pratique d'une nouvelle approche par la conscience.
- Méthodologie par une approche modulaire.

La profession de sophrologue

- L'installation d'un cabinet.
- La communication.
- La prise de rendez vous.
- Optimiser sa carrière.

2) Techniques Statiques et Dynamiques

Relaxation Dynamique du 1er degré (RD1)

Techniques statiques de présentation (présent)

- La vivance du corps. La corporalité et la concentration.
- Stimulations corporelles et découverte du schéma corporel.
- Stimulation des organes synchronisés avec la respiration.

Relaxation Dynamique du 2ème degré (RD2),

Techniques statiques de futurisation (futur)

- La vivance de l'esprit. Le mental et la méditation.
- Techniques de futurisation ; visualisations dans le futur.
- Définition du rapport sujet - objet.
- Utilisation des 5 sens, perceptions et sensations.

Relaxation Dynamique du 3ème degré (RD3)

Techniques statiques de prétérisation (passé) :

- La rencontre du corps et de l'esprit.
- Activation de la mémoire et des capacités acquises.
- Meilleure compréhension de nos croyances.

Relaxation Dynamique du 4ème degré (RD4)

Techniques statiques de totalisation :

- La vivance des valeurs fondamentales, de sociétés et transcendantes.
- De la biologie vers l'esprit : manence, rétromanence.

Jérôme Fauque

Directeur de l'Ecole de sophrologie Sophrosud
31 Rue Sylvabelle
13006 Marseille
T:06 12 54 87 14

- Compréhension du sens de notre vie et de nos actions.

- Découverte et constitution de la région phronique.

Techniques de Présentation

- Sophronisation de base.
- Sophro respiration synchronique.
- Sophro stimulation corporelle.
- Sophro présence du positif.
- Sophro déplacement du négatif.
- Protection sophroliminale.
- Méthode de Schultz et relaxation progressive de Jacobson.
- Sophro attention et sophro concentration.
- Sophro substitution sensorielle.
- Geste signal ou conditionné.

Techniques de futurisation

- Sophro acceptation progressive.
- Sophro Programmation future.
- Sophro correction sérielle.
- Sophro contemplation passive du schéma corporel.

Techniques de prétérisation (le passé)

- Sophro mnésie libre, positive.
- Sophro mnésie senso perceptive ou dissociée.
- Sophro substitution mnésique.
- Sophro intégration mnésique.
- Rétro vivance phronique des capacités.

Techniques de totalisation

- Sophro manence.
- Sophro rétromanence.
- Sophro présence relaxante, des valeurs.
- Sophro stimulation imaginative.
- Sophro tridimension interne des capacités.

Évaluations de la formation

- Un rappel est fait tous les week-end afin de vérifier les acquis théoriques et pratiques.
- Une évaluation écrite et d'animation par trimestre pour l'obtention du certificat et du diplôme.
- Toutes les évaluations sont commentés et expliqués pour améliorer la compréhension de la Sophrologie.

R : Le programme peut changer suivant les objectifs de la formation