Les bases de la Sophrologie

Cette formation sur 3 jours vous propose de découvrir le monde de la sophrologie et de la relaxation tant sur le plan théorique que pratique. Elle vous permettra de maîtriser les bases du fonctionnement du travail en état modifié de conscience ainsi que des techniques de sophro-relaxation que vous pourrez appliquer directement dans votre quotidien et dans votre pratique en tant que thérapeute.

La partie théorique vous permettra d'aborder la compréhension des bases de la sophrologie par la mise en relation des diverses racines dans lesquelles a puisé le Pr Caycédo, neuropsychiatre fondateur de la méthode.

La partie pratique comportera trois aspects : le travail de préparation quotidienne du thérapeute, l'apprentissage dans leur intégralité de deux techniques de relaxation : la méthode Vittoz et le Training autogène de Schultz, l'approche du travail de la voix et de la guidance en sophrologie grâce à un phrasé spécifique le terpnos logos.

Cette formation s'adresse à toutes les personnes qui veulent s'initier et comprendre comment fonctionnent des techniques de sophrologie et de relaxation ainsi qu'à tous les thérapeutes qui souhaitent enrichir leur pratique professionnelle. soignantes.

Si vous désirez approfondir cette approche, vous pourrez ensuite intégrer la formation métier à partir du deuxième stage.

NOUVEAUTÉ

Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- **Historique de la sophrologie et de la relaxation**
- **La respiration un outil à part entière**
- **La voix du Sophrologue**
- **La sophronisation de base**
- **Création d'une séance type en Sophrologie**

JOUR 2

- **Les bases fondamentales de la Sophrologie**
- **Approfondissement des techniques de respiration**
- **La première consultation en sophro-relaxation**
- **La méthode Vittoz (1)**

JOUR 3

- **La méthode Vittoz (2)**
- **La préparation du thérapeute (respiration, centrage, ancrage, protection et intentionnalité)**
- **Le Training autogène de Schultz**
- **Evaluation de fin de formation•**

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

Objectifs

- COMPRENDRE les bases théoriques des techniques de la sophrologie et de la relaxation.
- SAVOIR UTILISER la respiration en tant qu'outil thérapeutique.
- MAÎTRISER deux techniques de relaxation : la méthode Vittoz et le training autogène de Schultz.
- ÊTRE CAPABLE DE CRÉER une séance-type en sophrologie.
- SAVOIR se centrer, s'ancrer et se protéger.

PRÉ-REQUIS
Baccalauréat ou équivalent.

PUBLIC
Voir p16

FORMATRICES
Sandra Stettler
Isabelle Hatier
Allison Le Prado
Nathalie Zucchi

DATES - 3 SESSIONS
10-12 octobre 2025
12-14 février 2026
9-11 octobre 2026

TARIFS
Préférentiel :
500 euros
Référentiel :
625 euros

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 14 pratiques.