

# Sophrologie créative

La Sophrologie créative est une branche de la sophrologie sociale. Elle s'adresse à tous les âges de la vie, en individuel comme en collectif.

Les exercices enseignés permettent de créer en quelques minutes une dynamique au cours de laquelle le mental est laissé de côté. Le corps, le jeu, l'imaginaire et le souffle prennent la place et offrent à la conscience la possibilité de se déployer davantage et autrement vers la conscience sophronique. Dans un groupe, elle favorise également la création d'un lien rapide entre les participants et renforce la cohésion du groupe.

Ces exercices font appel à la créativité et la spontanéité du sophrologue qui peut ainsi faire évoluer ou réinventer les 4 premiers degrés de la relaxation dynamique et d'autres pratiques en sophrologie.

Cette formation s'adresse à tous les sophrologues souhaitant acquérir un outil puissant et original qui facilite la dynamique des groupes et qui permet en quelques minutes de créer une alliance avec le client en individuel et une interactivité entre les participants en collectif quel que soit le public (enfants, adolescents, personnes âgées, entreprise, hôpitaux, etc.).

## Objectifs

- > EXPÉRIMENTER sur soi les exercices de Sophrologie créative.
- > DÉVELOPPER sa propre créativité.
- > CONNAÎTRE les règles de cette approche spécifique.
- > SAVOIR CONSTRUIRE une séance de Sophrologie créative.
- > SAVOIR ADAPTER les exercices à tout type de public (individuel, groupe, public spécifique).

### PRÉ-REQUIS

Certificat de formation en Sophrologie.

### PUBLIC

Voir p16



## Programme

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

#### JOUR 1

- Principes et origine de la Sophrologie créative
- Relaxations Dynamiques revisitées façon ludique
- Comment développer sa propre créativité
- Construire ses propres exercices

#### JOUR 2

- Applications aux différents âges de la vie
- Elargir et attendrir son regard sur soi et sur le monde
- Rencontrer notre enfant libre
- Vivre l'expérience totale du corps : mouvement, expression, émotion, verticalité, se relier à soi, à l'autre et au groupe
- Evaluation de fin de formation

### Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

### FORMATRICE

Catherine Jamet

### DATES - 1 SESSION

9-10 avril 2026

### TARIFS

Préférentiel :

465 euros

Référentiel :

580 euros

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 5 séances et 1 projet.