

PLANNING FORMATION SOPHROLOGIE
 STAGE DE FORMATION PERSONNELLE
 1^{er} DEGRE de Relaxation Dynamique.

Horaire	Libellé	Contenu
J1	Les Origines de la Sophrologie	LA GRECE ANTIQUE, L'HYPNOSE, LA RELAXATION, L'ORIENT Séance de sophro : visualisation simple
		LA NEUROLOGIE, LA PSYCHOLOGIE, LA PHENOMENOLOGIE Séance de sophro : visualisation simple
J2	Les principes fondamentaux	Intégration du schéma corporel Action positive Réalité objective Séance : Visualisation « le chemin » Sophro par stagiaire en groupes restreints.
		Mise au point. Travail de groupe sur Apprentissage 5 premiers mouvements de RD et Sophro par stagiaire en groupes restreints.
J3	Les états de conscience	Cours « les états de conscience » Sophro par un stagiaire. Débriefing.
		Sophro par un stagiaire. Débriefing. Apprentissage derniers mouvements de RD.
J4	Le Terpnos Logos L'anamnèse	Cours. Mise en application par les stagiaires répartis en groupe. Sophro par formateur.
		Cours sur l'anamnèse. Exercices pratiques. Sophro par stagiaire. Sophro par formateur.
J5	La Méthodologie Caycedienne Organiser une séance	Cours sur la méthodologie. Exercices pratiques sophronisation par stagiaire.
		Cours « organiser une séance et un protocole » Exercices pratiques sur cas concrets.
J6	Les Sophronisations du 1 ^{er} Degré	Cours magistral. Sophro par un stagiaire
		Suite cours : exercices pratiques. « La gestion de la douleur »
J7	Les Inductions	Exercice : Respiration

		Suite exercices.
J8	LE STRESS Le SOMMEIL	Cours sur le stress. Exercice pratique et sophro par formateur
		Cours sur le sommeil. Révisions générales et sophro à la demande.

NOTA : Un certificat sera délivré à la fin du stage pour les stagiaires qui en auront suivi l'intégralité et répondu au contrôle continu. Il sera pris en compte dans le cas où le stagiaire désirera suivre au sein de la société joallisa une formation professionnelle de sophrologue ou de sophrologue praticien. Dans ce cas uniquement, il sera demandé au stagiaire de valider ses acquis auprès de la direction par la rédaction d'un mémoire. Ce certificat ne peut en aucune manière être considéré en tant que tel comme diplôme ou certification professionnelle.

Documents fournis : fascicules de cours, bibliographie, possibilité d'enregistrement des séances.