

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## Formation de sophrologue

Date de début : .....

Lieu : .....

Prix de la formation: .....

Nom : ..... Prénom: .....

Adresse : .....

.....

.....

Tél. : .....

Profession : .....

Email : .....

Je verse 30% d'acompte (à l'ordre de Psynapse).

Je recevrai par retour une confirmation de mon inscription. Je réglerai le solde le premier jour de la formation. J'accepte les conditions de participation.

Date : / / Signature :

Vous bénéficier d'une réduction :

- 20 % par personne qui vous accompagne.
- 20 % pour les demandeurs d'emploi
- 20 % pour les étudiants

Nos tarifs comprennent l'enseignement, la documentation pédagogique. Ne sont inclus ni l'hébergement, ni les repas.

Dans le cas où un séminaire réunirait un nombre insuffisant de stagiaires, nous nous réservons le droit d'ajourner ou de reporter celui-ci à une date ultérieure. Le stagiaire pourra alors à sa convenance reporter son inscription à une autre date ou être remboursé.

Toute formation commencée est due en totalité. En cas d'interruption pour cas de force majeure, le participant pourra reprendre sa formation dans un autre cycle sans coût supplémentaire. Une convention comprenant l'ensemble des informations pratiques sera envoyée au stagiaire quelques jours avant le début du stage.

**0805 696 750** gratuit

**infos@psynapse.fr**

**PSYNAPSE 70 rue compans 75019 Paris**

## Modalités pratiques

Prix : avec abatement / personnel / entreprise

**Praticien** : 1456 € / 1820 € / 2730 €

**M.Praticien** : 1456 € / 1820 € / 2730 €

Lieu : Paris

**Praticien (7x2j)** : 30-31/10/2010 + 04-05/12/2010 + 08-09/01/2011 + 19-20/02/2011 + 02-03/04/2011 + 30/04-01/05/2011 + 18-19/06/2011

**M. Praticien (3x4j+1x2j)** : 28-29/10/2010 + 02-03/12/2010 + 06-07/01/2011 + 17-18/02/2011 + 31/03-01/04/2011 + 28-29/04/2011 + 16-17/06/2011

**Modules Praticiens intensifs 2011** :

11-13/04 + 15-17/04 + 19-21/04 + 23-25/04 + 11-12/05/11

ou

01-04/08 - 06-09/08 - 11-14/08 + 24-25/09/11

Lieu : Lyon

**Praticien (7x2j)** : 20-21/11/2010 - 18-19/12/2010 - 22-23/01/2011 - 05-06/03/2011 - 16-17/04/2011  
14-15/05/2011 - 02-03/07/2011

Lieu : Rennes/St Malo

**Praticien (7x2j)** : 13-14/11/2010 + 11-12/12/2010 + 15-16/01/2011 + 26-27/02/2011 + 09-10/04/2011 + 07-08/05/2011 + 15-26/06/2011

Lieu : Strasbourg

**Praticien (7x2j)** : 20-21/11/2010 - 18-19/12/2010 - 22-23/01/2011 - 05-06/03/2011 - 16-17/04/2011  
14-15/05/2011 - 02-03/07/2011

Lieu : Nancy

**Praticien (7x2j)** : 27-28/11/2010 - 11-12/12/2010 - 15-16/01/2011 - 26-27/02/2011 - 09-10/04/2011  
07-08/05/2011 - 25-26/06/2011



[www.psynapse.fr](http://www.psynapse.fr)

PSYNAPSE  
Sophrologie



# Praticien Sophrologue

Les apports théoriques sont là pour soutenir et approfondir votre vécu. Il s'agit de connaître les 4 premiers niveaux de la relaxation dynamique d'Alfonso Caycedo, d'améliorer vos paramètres de santé physique; puis d'expérimenter l'impact de la Sophrologie sur votre propre physiologie afin de se préparer à exercer la profession de Sophrologue.

Les premiers degrés de la relaxation dynamique de Caycedo, suivi des 5 systèmes avec les exercices spécifiques de chaque système. Ils se composent d'une vingtaine d'exercices directement inspirés du yoga. Le stagiaire apprend à se détendre mentalement et à travailler dans son monde intérieur.

## Objectifs de la formation

- Les 4 premiers niveaux de la relaxation dynamique.
- Améliorer vos paramètres de santé physique.
- Comprendre et expérimenter la Sophrologie.
- Mettre en place une hygiène de vie.
- Se préparer à exercer la profession de Sophrologue.

## Les mécanismes de bases de la Sophrologie.

- Biographie d'Alfonso Caycedo.
- Genèse de la Sophrologie.
- L'état sophronique : intérêt, technique et pratique.
- Les principes de bases : origines, buts.
- Pratiques et conséquences.
- Les techniques de bases : efficacité, sécurité.
- Plateforme commune des exercices.
- L'intégration du schéma corporel.
- Sophronisation de Base.
- Sophro Dégagement du Négatif.
- Sophro Présence Immédiate.
- Les 5 systèmes.

## Pratiquer la Sophrologie

- Les exercices de bases : des fondations solides.
- RDC 1 : L'intégration du schéma corporel.
- RDC 2 : La représentation mentale.
- RDC 3 : La représentation temporelle.
- RDC 4 : Les valeurs.

## Applications pratiques et thérapeutiques.

- Indications et contre-indications.
- La Sophrologie : une hygiène de vie.
- Application clinique.
- Application socio-prophylactique.
- Application pédagogique.
- Application sportive.

# Maître Praticien Sophrologue

## La Sophro-Analyse Vivantielle Caycedienne (SAVC).

- Définition.
- Pour faire évoluer le sophronisant.
- Pour adapter les sophronisations ultérieures.

## Le groupe de travail en Sophrologie.

- Avec thème (préparation à la naissance ...).
- Généraliste (en cabinet, MJC ...).
- Limité (dans le temps : ½ à 2 jours en entreprise).
- De pairs (assistantes sociales, chercheurs d'emploi...).
- Définir le cadre de travail.
- Les pièges.
- La régulation d'un groupe.
- Déroulé de la pratique.

## Le processus de la Communication Bienveillante.

- Quand nos besoins ne sont pas satisfaits.
- Évaluations masquées.
- Besoins humains.

## Professionnalisation, Installation.

- Déontologie du sophrologue.
- Les statuts juridiques.
- Les locaux.
- Commercialisation.
- Les actions commerciales.

## Sophrologie et entreprise.

- Domaines d'applications.
- Difficultés principales.
- Comment vendre la sophrologie en entreprise ?

## Notions de psychopathologie.

- Les types de psychotopes et leurs effets.
- Les types de personnalités névrotiques.
- Tableau des portes d'entrée, visée et piégée.
- Les troubles de la personnalité.
- Le DSM IV : Outils d'aide au diagnostique.

## Les états dépressifs.

- La déprime.
- La dépression.

## Le deuil ou syndrome dépressif réactionnel.

- Les étapes du deuil.
- Phase de déni.

- Phase émotionnelle.
- Phase de marchandage.
- Phase dépressive.
- Phase d'acceptation.
- A savoir sur le deuil.

## La Confiance en soi.

- L'estime de soi.l'assertivité.
- Étude sur les facteurs et prédispositions.
- Estime de soi et rationalité.
- L'assertivité.
- Applications.
- Management.
- Positions de vie et assertivité.

## Les addictions ou dépendances.

- Définition et étymologie.
- La dépendance selon le DSM-IV.
- Types de dépendance.
- Mécanisme.
- Traitements des addictions.
- Protocole contre le tabagisme d'après Chene.
- Protocole de séances.

## Les troubles alimentaires.

- Anorexie.
- La boulimie.
- Hyperphagie.

## Les troubles anxieux.

- L'anxiété généralisée.
- L'attaque de panique.
- Le trouble obsessionnel compulsif (TOC).
- La phobie sociale.
- Les phobies spécifiques ou phobies simples.
- L'agoraphobie.

## Les troubles du sommeil.

- Comment fonctionne le sommeil ?
- Comment bien ou mieux dormir ?
- A quoi sert le sommeil ?
- Les phases du sommeil.
- Les rythmes du sommeil.
- Les troubles du sommeil.
- Les parasomnies.
- Le somnambulisme.
- Les terreurs nocturnes et l'énurésie.