

PROGRAMME DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE  
BESANCON ET CHALON-SUR-SAONE  
DÉTAIL DE LA FORMATION

## ACCUEIL

---

- Présentation de la formation et de son organisation
- Points administratifs

## MODULE 1 : Les bases théoriques

---

- Histoire de la sophrologie et influence de l'Orient
- Histoire de la philosophie, des civilisations et de l'être humain
- Les bases de la sophrologie (sémantique, lois, principes, 10 éléments, etc.)
- Phénoménologie (présence du corps, réduction phénoménologique, essence de l'être, espace vital, le présent, etc.)
- Conscience : états et niveaux
- Les différentes relaxations
- Pratique : relaxation

N°de formateur : 26210090721 | Siret : 32698393900041 | Urssaf : 21032302690907

Date de la dernière modification : le 7 décembre 2021

## MODULE 2 : Préparation

---

- Les mécanismes de la mémoire et de la plasticité cérébrale
- Concentration/attention et la relaxation
- Notion d'anatomie et de physiologie : Respiration, voie respiratoire, positionnement du bassin
- Lecture du corps vivantielle / Sophrologie de base vivantielle
- Pause phronique d'intégration / appréciation
- Terpnos logos, phénodescription et analyse vivantielle
- Les parties et les systèmes en sophrologie
- Vivance des phénomènes en sophrologie
- Les postures en sophrologie
- Posture du sophrologue
- 10 éléments, 2 lois et 4 principes (dans le module d'avant mais répétition)
- 5 sens et marche perceptive
- 10 premières séances
- Pratiques et animations (début de la pratique des élèves)

## MODULE 3 : Relaxation Dynamique du 1<sup>er</sup> degré (RD1)

---

- Explication de la méthode
- Notion d'anatomie et de physiologie : organisme, ensemble du corps
- Présent/instant, sensations et corporalité
- Fondements du 1er degré
- Le sommeil et le rythme circadien
- Exercices du 1er degré
- Les 3 capacités et la totalisation
- Application du 1er degré
- Pratiques et mises en situation d'animation

## MODULE 4 : Relaxation Dynamique du 2<sup>ème</sup> degré (RD2)

---

- Explication de la méthode
- Fondements du 2ème degré
- Notion d'anatomie et de physiologie : la cellule
- Ondes cérébrales
- Le Stress et l'anxiété
- Schéma corporel
- Futurisation
- 5 sens, perception/contemplation et marche perceptive
- Exercices du 2ème degré
- Application 2ème degré
- Pratiques et mises en situation d'animation

## MODULE 5 : Relaxation Dynamique du 3<sup>ème</sup> degré (RD3)

---

- Explication de la méthode
- Fondements du 3ème degré
- Histoire des spiritualités
- Notion d'anatomie et de physiologie : conscience cellulaire et moléculaire
- Harmonisation du corps et du mental
- Tridimensionnalité
- Méditation, présence au monde
- Les différentes méditations qui existent
- Hyper et supra conscience
- Exercices du 3ème degré
- Application du 3ème degré
- Pratiques et mises en situation d'animation

## MODULE 6 : Relaxation Dynamique du 4<sup>ème</sup> degré (RD4)

---

- Explications de la méthode
- Fondement du 4ème degré
- Notion de biologie
- Notion d'anatomie et de physiologie : tissus et mémoire tissulaire
- Valeurs / Capacités / possibles
- Espace vital intérieur et extérieur, nouvelle façon d'être
- Force intérieur
- Conscience dévoilée
- Structure de l'être
- Exercices du 4ème degré
- Application du 4ème degré
- Pratiques et mises en situation d'animation

## MODULE 7 : Professionnel

---

- Installation cabinet
- Lois françaises, répression des fraudes
- Premier entretien et suivi des séances
- Organisation du sophrologue et fiches suivi
- Élaboration de séances, adaptation des séances
- Champs d'application : sport, enfants, examen, entreprise, etc.
- Les différents syndicats
- La différence entre hypnose, psycho, sophro, etc. (Avec une initiation à l'hypnose)
- Communication et publicité

# MODULE BONUS : Initiation aux sons

---

- Les sons
- Notions de physique quantique, astrophysique, énergies

[www.formation-sophrologie-besancon.fr](http://www.formation-sophrologie-besancon.fr)

[www.formation-sophrologie-chalon.fr](http://www.formation-sophrologie-chalon.fr)

contact@formation-sophrologie-besancon.fr | 06 72 79 38 59 | contact@formation-sophrologie-chalon.fr

N°de formateur : 26210090721 | Siret : 32698393900041 | Urssaf : 21032302690907

Date de la dernière modification : le 7 décembre 2021