



***E.S.S.A.***

***Ecole de Sophrologie et de Sophrothérapie d'Alsace***

## ***PROGRAMME***

***FORMATION AU METIER DE***

***« SOPHROLOGUE »***

**Séminaire 1 :**  
**LA SOPHROLOGIE science de la conscience**

Objectif : Acquérir des connaissances sur le métier de sophrologue, de sa formation et les bases de la pratique

**APPORTS THEORIQUES :**

- Historique de la sophrologie
- Présentation du métier de sophrologue
- Présentation de la formation
- Définition de la sophrologie
- Les états et niveaux de conscience
- L'éventail de la conscience
- La respiration
- Physiologie
- Les concepts de relaxation dynamique

**ATELIERS PRATIQUES :**

Exercices élémentaires de la relaxation dynamique en posture assise et debout.  
Phéno-descriptions.

- Découvertes de la pratique des 3 Krya
- Conquête du niveau sophroliminal

**Séminaire 2 :**  
**Les fondements et les sources de la sophrologie**

Objectif : Permettre la compréhension des concepts fondamentaux nécessaires à l'exercice de la pratique

**APPORTS THEORIQUES :**

- Les 3 principes – les 2 lois.
- Réflexion sur le mythe de la caverne.
- Introduction à la dimension phénoménologique de la sophrologie Existentielle.

**ATELIERS PRATIQUES :**

- Pratique de la relaxation dynamique 1<sup>er</sup> degré.

### **Séminaire 3 :**

## **METHODOLOGIE 1<sup>er</sup> DEGRE**

Objectif : Acquérir les connaissances techniques d'animation de la relaxation dynamique du 1<sup>er</sup> degré.

#### **APPORTS THEORIQUES :**

- Le terpnos logos
- Architecture de la pratique
- La visée de la RD I
- Les stimulations de la RD I

#### **ATELIERS PRATIQUES :**

- Pratique de l'installation assise et debout.
- Mise en situation de pratique des stagiaires

### **Séminaire 4 :**

## **Hypnose et les différentes méthodes de relaxation**

Objectif : Acquérir les connaissances nécessaires pour permettre de différencier la sophrologie des autres méthodes de relaxation (hypnose, Schultz, Jacobson)

#### **APPORTS THEORIQUES :**

- Historique de l'hypnose
- Les différentes méthodes de relaxation
- Le training autogène de **Schultz**, la relaxation neuromusculaire de **Jacobson**
- Les liens entre sophrologie et hypnose

*Donner à lire « Mon corps et ses images » de J.D NASIO pour le 7<sup>ème</sup> séminaire*

#### **ATELIERS PRATIQUES :**

Relaxation neuromusculaire de Jacobson, le training autogène de Schultz et relaxations dynamiques approfondies du 1<sup>er</sup> degré.

**Séminaire 5 :**  
**Le système nerveux – Le stress.**

Objectif : Acquérir les connaissances anatomiques et physiologiques du système nerveux et acquérir les connaissances neurobiologiques du stress en lien avec la Sophrologie Existentielle

**APPORTS THEORIQUES :**

- Les trois cerveaux de Mac Lean
- Le système réticulé
- Le système nerveux neuro-végétatif
- Tonus musculaire et émotionnel
- Définition du stress
- Physiologie et biologie comportementale du stress.

**ATELIERS PRATIQUES :**

Poursuite de la pratique RD I et introduction à la RD II

**Séminaire 6 :**  
**LE MOI PEAU et les 5 SENS**

Objectif : Acquérir les connaissances anatomiques et physiologiques du système sensoriel et processus de mémorisation et les processus psychiques de l'organe peau.

**APPORTS THEORIQUES :**

- Rappels physiologiques des 5 sens
- Les 5 sens de la philosophie
- Mémoire et sophrologie
- Fonction physiologique de la peau
- Peau et psychisme

**ATELIERS PRATIQUES :**

Eveil des 5 systèmes sensoriels au travers de la Relaxation dynamique.  
Pratique RD II Schlag – Conscience enveloppante.

**Séminaire 7 :**  
**METHODOLOGIE RD II-LA PLACE DE L'IMAGE EN  
SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE**

Objectif : Acquérir la méthodologie du RD I et les connaissances théoriques et pratiques de la place de l'image dans l'accompagnement sophrologique

**APPORTS THEORIQUES :**

- Méthodologie pratique RD II
- Définition de l'image inconsciente du corps
- Le schéma corporel comme réalité vécue
- Le rêve éveillé dirigé
- Définition et principe

**ATELIERS PRATIQUES :**

Révision des processus de base de la relaxation dynamique 1<sup>er</sup> degré et 2<sup>ème</sup> degré  
Pratique du rêve éveillé dirigé

**Séminaire 8 :**  
**Le 3<sup>ème</sup> degré - LA RELATION d'ALLIANCE ET LA DIMENSION  
PHENOMENOLOGIQUE DE LA PRATIQUE**

Objectif : Découvrir la pratique de la RD III et la compréhension du processus énergétique et renforcer la connaissance de la phénoménologie.

**APPORTS THEORIQUES :**

- La corporalité - l'énergie phronique.
- Les principes de la phénoménologie
- Le concept de temporalité.
- Proposition lecture du « Hara » de K. G. Dürckeim.

**ATELIERS PRATIQUES :**

Animation par les stagiaires des relaxations dynamiques du 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré.  
Pratique de la relaxation dynamique du 3<sup>ème</sup> degré.

## **Séminaire 9 :**

### **DE LA PERSONNALITE A L'INDIVIDUALITE**

Objectif : Acquérir les connaissances nécessaires afin de discerner la différence entre les notions de besoins, émotions, pulsions liées à la construction de la personnalité.

#### **APPORTS THEORIQUES :**

Lecture « Qu'est-ce que l'homme ? » de FERRY et VINCENT

- La place des émotions
- Les besoins et les pulsions
- Qu'est-ce qu'un besoin ?
- Les 3 formules pulsionnelles
- La personnalité

#### **ATELIERS PRATIQUES :**

Les 3 premiers degrés de la relaxation dynamique et initiation à la pratique du 4<sup>ème</sup> degré.

## **Séminaire 10 :**

### **INSTALLATION ET MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE**

Objectif : Acquérir les compétences théoriques et pratiques dans l'exercice du métier de sophrologue.

#### **APPORTS THEORIQUES :**

- Les différents positionnements du sophrologue
- L'animation de groupe
- La relation en individuel
- Présentation par le stagiaire de son projet d'installation

#### **ATELIERS PRATIQUES :**

Mise en situation par des jeux de rôles.

Pratique de la relaxation des 4 premiers degrés.