



## PROGRAMME DU CYCLE 1 : INITIATION ET FORMATION

### Module I ( 3 jours )

---

- ❑ *Présentation de la formation*
- ❑ Origine et histoire la Sophrologie
- ❑ Théorie des niveaux et états de conscience
- ❑ Description et pratique d'une sophronisation de base
- ❑ Les trois principes de base, théorie et exercices
  - L'intégration du schéma corporel
  - La réalité objective
  - L'action positive
- ❑ L'alliance sophronique
- ❑ La Relaxation Dynamique du 1<sup>er</sup> degré - RDC1
- ❑ Pratique des principaux exercices de base
- ❑ Programme d'entraînement intersessions

### Module II ( 2 jours )

---

- ❑ Partage des expériences
- ❑ Le tonus musculaire, neurophysiologie
  - Applications au quotidien, détente, tonus, gestes usuels et professionnels
- ❑ La respiration, physiologie
  - Applications au quotidien, détente et dynamisation
  - Les exercices axés sur la respiration
- ❑ Les images mentales : mise en place, règles de base
- ❑ RDC1 (suite)
- ❑ Le sommeil : physiologie, utilité, modification
- ❑ Le Terpnos logos
- ❑ La Sophrologie, un art de vivre, une méthode, un outil
- ❑ Programme d'entraînement personnel intersessions



### **Module III ( 3 jours )**

---

- ❑ La RDC1, pratique complète
- ❑ La relaxation dynamique, présentation des 4 degrés (RDC1, 2, 3, 4)
- ❑ La notion de « corporalité »
- ❑ Les différentes phases d'une sophronisation, approfondissement
- ❑ La RDC2, pratique
- ❑ Le principe d'action positive : intérêts, applications, exercices
- ❑ Classification et présentation des Techniques Spécifiques
- ❑ L'approche phénoménologique
- ❑ La phénodescription, nature et intérêt.
- ❑ Pratique des principaux exercices de base

### **Module IV ( 2 jours )**

---

- ❑ Le deuxième degré de la relaxation dynamique, pratique complète
- ❑ Sensorialité créatrice
- ❑ Le schéma corporel, approfondissement du principe d'intégration ; Exercices
- ❑ Approfondissement du principe de réalité objective
- ❑ La notion de représentation mentale
- ❑ Conduite pratique d'une séance
- ❑ Les différents modes d'induction
- ❑ Pratique des principaux exercices de base

### **Module V ( 2 jours )**

---

- ❑ Le troisième degré de la Relaxation dynamique, pratique complète
- ❑ La place de la Sophrologie dans les techniques de relaxation, sa spécificité
- ❑ Stress et Sophrologie
  - Compréhension neurophysiologique :
  - Stratégies anti-stress : immédiates, préventives et générales
  - Exercices adaptés
- ❑ Applications dans le domaine de la vie quotidienne



CEAS Centre d'Etude et d'Applications de la Sophrologie

3 PASSAGE BRADY 75010 PARIS

TEL : 01 42.08.56.01

EMAIL : [CONTACT@SOPHROLOGIE-CEAS.ORG](mailto:CONTACT@SOPHROLOGIE-CEAS.ORG)

## **Module VI ( 2 jours) : Journées de clôture**

---

- ❑ Révision et pratique des exercices les plus fréquemment utilisés
- ❑ Sophrologie re-créative, une application à la Pédagogie
- ❑ Applications aux projets des participants, études de cas

Remise du Certificat d'Etudes Pratiques