



INSTITUT DE **SOPHROLOGIE**

Du Sud-Ouest

Bordeaux

Toulouse



Modules Complémentaires

Toulouse / Bordeaux



La F.E.P.S.

(Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie)

Regroupe sept écoles, ayant chacune leurs spécificités et leur identité, toujours plus motivées par la qualité de l'enseignement qu'elles proposent et par les avancés du processus de professionnalisation des sophrologues.

Siège social : ISSO, 1 Impasse de Lisieux, 31300 Toulouse

☎ 05 62 20 40 30 - ✉ contact@sophrologie-sudouest.com

SARL au capital de 2 000 € - 504 784 265 R.C.S. TOULOUSE - code APE 8559B

Déclaration d'activité Enregistrée sous le N° 73 31 06704 31 auprès du Préfet de région de Midi-Pyrénées

LISTE DES MODULES COMPLEMENTAIRES

Intitulés des modules	Durée	Page
Public : Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique		
Sophrologie et difficultés d'apprentissage	3 jours	4
Techniques complémentaires pour animer les SAS avant séances	1 jour	5
Sophro-pédagogie Obstétricale	3 jours	6
Sophrologie et santé sexuelle	3 jours	7
Sophrologie et gestion du poids	3 jours	8
Sommeil et vigilance	3 jours	9
Sophrologie, sport et performance	3 jours	10
Sophrologie Ludique 1	3 jours	11
Sophrologie et monde du travail	3 jours	12
Sophrologie et personnes âgées	3 jours	13
Sophrologie adaptée aux enfants et aux adolescents	3 jours	14
Sophrologie, stress et psychopathologie	3 jours	15
Sophrologie et stress	2 jours	16
Ecoute et communication 2	4 jours	17
Sophrologie en cabinet (ou Cadre relationnel et premier entretien)	3 jours	18
Fondamentaux de neurophysiologie et de respiration	2 jours	19
Enseignement du 5 ^{ème} , 6 ^{ème} , 7 ^{ème} et 8 ^{ème} degré	7 jours	20
Enseignement du 9 ^{ème} , 10 ^{ème} , 11 ^{ème} et 12 ^{ème} degré	6 jours	21

COMMENT S'INSCRIRE ?



Pour toute demande d'inscription aux modules en formation continue, nous vous remercions de bien vouloir nous contacter uniquement par mail à l'adresse : contact@sophrologie-sudouest.com en nous précisant les renseignements suivants :

- Nom et Prénom :
- Adresse postale :
- Numéro de téléphone :

- Ecole d'origine :
- Année de certification :

- Intitulé du/des module(s) choisi (s) :
- Date du/des module(s) choisi (s) :

Nous vous répondrons dans les meilleurs délais.

SOPHROLOGIE ET DIFFICULTES D'APPRENTISSAGE

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Sandrine GHILARDI, Professeur certifiée de français, elle enseigne depuis 20 ans en collège, elle a depuis longtemps porté une attention particulière aux élèves en difficultés (accompagnement personnalisé, pédagogie de projet et pédagogie différenciée...)

Diplômée de la FEPS (ISSO), elle a introduit la sophrologie dans ses pratiques : club sophrologie au collège, heures spécifiques d'accompagnement à l'apprentissage avec entre autres la sophrologie.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description de la formation :

Que ce soit en consultation individuelle, en stage en petits groupes hors temps scolaire, en ateliers au sein d'une école ou d'un collège... la sophrologie a toute sa place pour accompagner les enfants et les adolescents dans leur processus d'apprentissage. Mieux se concentrer, mémoriser, gérer son stress, mieux vivre les évaluations ou les examens, prendre confiance en soi, trouver un soutien supplémentaire dans le cadre des troubles dys... la sophrologie peut leur fournir une aide efficace.

Les objectifs du stage :

- Connaître les besoins et les principales difficultés rencontrées par les enfants ou les adolescents face à l'apprentissage, leurs manifestations et comment la sophrologie peut aider à les surmonter
- Appréhender les principaux troubles spécifiques de l'apprentissage (troubles dys, hyperactivité...) et leurs conséquences pour être en mesure d'apporter l'aide appropriée au profil de l'apprenant
- Être capable de mener une anamnèse ou un questionnaire spécifique pour pouvoir identifier les difficultés
- Savoir comment adapter certaines techniques de sophrologie à l'apprentissage et au milieu scolaire
- Élaborer des séances et des protocoles créatifs, ludiques et efficaces pour des séances individuelles ou de groupe en milieu scolaire ou en cabinet



En cours de programmation
(Module uniquement sur Toulouse)



Tarif unique 450,00 €

TECHNIQUES COMPLÉMENTAIRES POUR ANIMER LES SAS AVANT SÉANCES (1 JOUR)

Intervenant(e) :



Stephen DAVIS, Sophrologue diplômé de l'ISSO Toulouse. Il s'est formé aux arts martiaux, à la méditation et au yoga pendant plusieurs années en Asie. Thérapeute psychocorporel en clinique psychiatrique, et sophrologue en cabinet, il travaille également en tant que formateur de gestion de stress en entreprise et instructeur MBSR (réduction du stress par la méditation de pleine présence).

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description de la formation :

Qu'est-ce qu'un sas sophro ?

C'est un temps de préparation à la séance. Une opportunité de mettre le monde extérieur entre parenthèses. C'est un moment pour dynamiser des participants fatigués, ou pour apaiser un client agité. C'est un moment pour harmoniser l'énergie d'un groupe. C'est un moyen de renforcer la conscience du corps, d'améliorer la concentration, de revenir à l'instant présent avant même de commencer la séance.

Venez découvrir et vous approprier nos propositions inspirées de pratiques asiatiques et occidentales, et partager avec nous les idées, les consignes et les propositions qui vous aideront à créer vos propres pré-sophros.

Les objectifs du stage :

- Présenter des techniques complémentaires pour animer les sas avant-séances ;
- Pratiquer et s'approprier des méthodes d'échauffement, de concentration et de lâcher prise ;
- Comprendre à travers la mise en pratique l'objet d'un pré-sophro ;
- Enrichir vos connaissances des pratiques et disciplines propices pour dynamiser, harmoniser, recentrer, ou apaiser l'atmosphère ;
- Faciliter le développement de ses propres pré-séances en respectant les lois, théories et principes de la sophrologie Caycédiennne.

L'ensemble du cours s'appuie sur la pratique.

Nous tissons de la théorie, des mouvements, des respirations spécifiques et des exercices de méditation afin que chaque participant puisse enrichir ses connaissances et y incorporer ses propres ressources de son parcours personnel.



En cours de programmation
(Module uniquement sur Toulouse)



Tarif unique 150,00 €

SOPHRO-PEDAGOGIE OBSTETRICALE

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Catherine BASSEREAU, Sage-femme, Sophrologue, praticienne en Hypnose Ericksonienne, Sexologue clinicienne en Sexocorporel, Sexologue.

En sophrologie, Catherine a été formée par B. Santerre (1982-1985) et par le fondateur de la sophrologie (Master en préparation sophrologique pour la maternité -Andorre 1989)

En qualité de sophrologue, elle propose la préparation sophrologique à la maternité, à la paternité, à la parentalité, l'accompagnement sophrologique dans la prise en charge pluridisciplinaire du cancer du sein, la prise en charge sophrologique des dysfonctions sexuelles.

Catherine est intervenante dans les instituts de la FEPS et particulièrement à Rennes depuis 1987. Elle intervient dans le cadre de ses différentes spécialités aux DIU de sexologie des facultés de Nantes et de Paris, dans le cadre de la formation continue des gynécologues et des sages - femmes de la faculté de Brest. Elle a été très active dans la Société de Sophrologie de l'Ouest (SSO) depuis sa création. Elle a participé à l'ouvrage collectif « Sophrologie, lexique des concepts, techniques et champs d'application » Richard Esposito, Elsevier Masson, 2010

Catherine est actuellement très active dans le monde de la Sexologie : présidente du centre de formation en Sexocorporel France (CFSF), co-fondatrice des séminaires « Vivre en amour », administratrice de la fondation internationale de la Santé Sexuelle et Affective Jean -Yves Desjardins, elle intervient dans de nombreux congrès nationaux et internationaux

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description et les objectifs du stage :

SAVOIR : Connaître sur le plan physiologique, émotionnel, relationnel la réalité de la grossesse, l'accouchement, l'après-naissance.

SAVOIR FAIRE : Proposer des pratiques sophrologiques adaptées à ce contexte particulier de la maternité et de la paternité et savoir travailler en collaboration avec les autres professionnels de la santé.

SAVOIR ETRE : Etre en capacité de répondre à la demande, créer une alliance en tenant compte de la réalité objective en tant que sophrologue.

L'ensemble de ces éléments sera étayé par l'expérience de terrain de l'intervenante et par de nombreuses pratiques.



En cours de programmation
(Module uniquement sur Toulouse)



Tarif unique 450,00 €

SOPHROLOGIE ET SANTE SEXUELLE

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Catherine BASSEREAU, Sage-femme, Sophrologue, praticienne en Hypnose Ericksonienne, Sexologue clinicienne en Sexocorporel, Sexologue.

En sophrologie, Catherine a été formée par B. Santerre (1982-1985) et par le fondateur de la sophrologie (Master en préparation sophrologique pour la maternité -Andorre 1989)

En qualité de sophrologue, elle propose la préparation sophrologique à la maternité, à la paternité, à la parentalité, l'accompagnement sophrologique dans la prise en charge pluridisciplinaire du cancer du sein, la prise en charge sophrologique des dysfonctions sexuelles.

Catherine est intervenante dans les instituts de la FEPS et particulièrement à Rennes depuis 1987. Elle intervient dans le cadre de ses différentes spécialités aux DIU de sexologie des facultés de Nantes et de Paris, dans le cadre de la formation continue des gynécologues et des sages - femmes de la faculté de Brest. Elle a été très active dans la Société de Sophrologie de l'Ouest (SSO) depuis sa création. Elle a participé à l'ouvrage collectif « Sophrologie, lexique des concepts, techniques et champs d'application » Richard Esposito, Elsevier Masson, 2010

Catherine est actuellement très active dans le monde de la Sexologie : présidente du centre de formation en Sexocorporel France (CFSF), co-fondatrice des séminaires « Vivre en amour », administratrice de la fondation internationale de la Santé Sexuelle et Affective Jean -Yves Desjardins, elle intervient dans de nombreux congrès nationaux et internationaux

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description et objectifs du stage :

La santé repose sur trois dimensions : la santé physique, la santé mentale, la santé sexuelle. Être bien dans son corps, être bien dans sa tête, sont des préoccupations majeures pour les femmes et pour les hommes. La sexualité, activité génératrice de bien être, de plaisir et de bonheur, reste un sujet lié à l'intime dont l'expression reste encore difficile pour la plupart des gens. Le sophrologue, quel que soit son champ d'activité, ne peut ignorer cette activité humaine source d'équilibre.

Aussi, **connaître** plus justement toutes **les dimensions de la sexualité humaine** pour aborder le sujet sans interprétation, sans projection, sans rationalisation et favoriser l'écoute, la reformulation avec une sémantique correcte seront les premiers objectifs de ce module. Dans ce cadre, il s'agira d'**apprendre à adapter les méthodes d'entraînement sophrologiques** connues pour favoriser **la bonne santé sexuelle** des sophronisants.

Dans le respect de la demande et dans la mesure de la **réalité objective du sophrologue**, cette formation permettra à l'étudiant de développer **sa capacité à identifier et à répondre à la souffrance** que peuvent connaître nos patients/clients en cas de **dysfonctions sexuelles**.

L'acquisition d'outils et protocoles plus spécifiques permettra au sophrologue apprenant de devenir un partenaire précieux dans la prise en charge des dysfonctions sexuelles les plus fréquentes.



01, 02 et 03 octobre 2021
(Module uniquement sur Toulouse)



Tarif unique 450,00 €

SOPHROLOGIE ET GESTION DU POIDS

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Sandrine GHILARDI, Certifiée de la FEPS (ISSO), elle a tout d'abord introduit la sophrologie dans l'exercice de son premier métier, celui d'enseignante de français en collège. Pendant 8 ans, au sein de son établissement scolaire, elle a accompagné les élèves en difficultés d'apprentissage grâce à la sophrologie.

Après la sophrologie, elle a souhaité diversifier ses pratiques et elle a suivi une formation en nutrition, micronutrition et en naturopathie ainsi que des formations en massages relaxants, minceur et drainants.

Après 25 ans passés au sein de l'Education nationale, elle a créé son entreprise. Actuellement, elle exerce en tant que sophrologue, praticienne naturopathe et praticienne en massages bien-être. En alliant ces 3 approches complémentaires, elle propose principalement un accompagnement à la gestion du poids et la gestion du stress. Elle intervient aussi ponctuellement en établissements scolaires pour apporter une aide aux adolescents en difficultés d'apprentissage.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description de la formation :

La sophrologie a toute sa place pour accompagner les personnes désireuses de mieux gérer leur poids. La sophrologie peut aider à identifier ses besoins, manger en conscience, ressentir la satiété, se réconcilier avec son corps, changer son comportement alimentaire, soutenir sa motivation... la sophrologie va ainsi permettre une nouvelle relation à soi-même et à la nourriture. Elle va aussi soutenir la personne dans ses actions de changement, d'évolution vers une nouvelle hygiène de vie, un nouvel équilibre alimentaire, et un équilibre tout court.

Les objectifs du stage :

- Offrir aux sophrologues une meilleure connaissance des besoins nutritionnels et du fonctionnement du corps, ainsi que des problématiques liées à la gestion du poids ;
- Apporter des connaissances sur les causes du surpoids et sur les différents troubles du comportement alimentaire ;
- Clarifier le rôle et la place du sophrologue dans l'accompagnement à la gestion du poids, savoir les questions à poser pendant l'anamnèse pour bien cerner les besoins et proposer un protocole adapté ;
- Proposer et réfléchir à des adaptations des techniques de sophrologie, des protocoles pour mettre en place un accompagnement dans le but de retrouver un équilibre alimentaire et un poids de forme ;
- Donner des exemples d'application de la sophrologie dans le domaine de la gestion du poids que ce soit en séances individuelles ou en séances de groupe ; être capable de proposer un protocole personnalisé.



26, 27 et 28 mars 2021
(Module uniquement sur Toulouse)



Tarif unique 450,00 €

SOMMEIL ET VIGILANCE

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Caroline ROME, Un parcours sportif de haut niveau et l'importance accordée au mouvement et à la dimension corporelle a conduit naturellement Caroline Rome à devenir sophrologue FEPS en 1999.

Passionnée par la gestion des rythmes, elle s'est spécialisée dans le sommeil et la vigilance en complétant par un diplôme universitaire sur la prise en charge de l'insomnie à l'université René Descartes (Paris V). Elle reçoit depuis plus de 20 ans en cabinet privé et elle est attachée au centre du sommeil de l'Hôtel Dieu de Paris. Formatrice sur cette thématique dans plusieurs écoles de sophrologie, elle intervient également en entreprise dans son domaine d'expertise.

Auteure de « Réveiller son Sommeil » (Soteca) et co-auteure dans plusieurs ouvrages, elle est aussi rédactrice dans le magazine Sophrologie-pratiques et perspectives.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description de la formation :

Le temps de sommeil se rétrécit comme une peau de chagrin avec des impacts sur la qualité de la journée. La société est confrontée à un problème de santé publique qui touche tous les âges. Savoir décliner la sophrologie spécifiquement pour le sommeil et la vigilance permet de répondre à de nombreuses demandes.

Cette formation propose une plongée dans l'univers du sommeil pour le comprendre, l'appivoiser, utiliser toutes les richesses de notre savoir être et savoir-faire de sophrologue pour optimiser un équilibre sur 24 heures.

Les objectifs du stage :

- Comprendre les mécanismes du sommeil et de la vigilance ;
- Identifier les troubles du sommeil pour la mise en place d'une gestion appropriée ;
- Repérer les pathologies nécessitant l'orientation vers d'autres compétences ;
- Découvrir les possibilités d'action par la sophrologie pour restaurer ou améliorer le sommeil et la vigilance



10, 11 et 12 septembre 2021
(Module uniquement sur Toulouse)



Tarif unique 450,00 €

SOPHROLOGIE, SPORT ET PERFORMANCE

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Dominique AUBERT,

- Masseur-kinésithérapeute Diplômé d'Etat (depuis 1976)
- Certificat d'Etudes complémentaires en kinésithérapie du sport- Insep (1987)
- Diplôme Universitaire de Préparation mentale et Psychologie du Sportif- Lille 2 (2004)
- De 1992 à 2003, masseur-kinésithérapeute de l'Equipe de France d'Athlétisme (course hors-stade)
- Sophrologue diplômé de l'Institut de Sophrologie de Rennes (ISR) (1996)
- De 2004 à 2015, codirecteur de l'Institut de Sophrologie de Rennes
- Formateur à l'Institut de Sophrologie de Rennes, Cycle fondamental et Unité de Valeur Sophrologie et Sport

Public :

- Sophrologue certifié ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description de la formation :

- Prise de conscience par le sophrologue des raisons de sa présence au stage ;
- Développer les compétences spécifiques du sophrologue auprès du public sportif ;
- Définir les particularités du monde sportif afin de permettre au sophrologue d'exercer une action efficace et ciblée sur l'optimisation de la performance ;
- Intégrer la pratique sportive de compétition aux valeurs de la personne en demande ;
- Développer une dynamique du groupe des participants à l'image d'une équipe ;
- Découvrir ou redécouvrir de nouvelles pratiques en sophrologie et préparation mentale ;
- Adaptation régulière et ouverte à la demande et à l'évolution du groupe.

Les objectifs du stage :

- En fonction de sa réalité objective, être opérationnel pour répondre à toute demande d'accompagnement d'un individu sportif, d'un club sportif, de toute structure sportive ;
- Intervenir dans un cadre respectant sa propre éthique et celle de la personne ou de la structure qui le sollicite.



15, 16 et 17 octobre 2021
(Module uniquement sur Toulouse)



Tarif unique 450,00 €

SOPHRO-LUDIQUE® - Sophrologie Ludique 1 et 2 (3 JOURS)

Intervenant(e) s :



Ricardo LOPEZ et Claudia SANCHEZ, Créateurs de la sophrologie ludique, en 1985. Formés pendant 5 ans à la Faculté de Sophrologie de Bogota par le professeur Alfonso CAYCEDO, sophrologues masters spécialistes, sophrologues et formateurs de l'Académie Suisse en Sophrologie Caycedienne et Sophrologie Ludique Formations, Maîtrise en Musicolinguistique ISM Genève.

Ils développent la sophrologie appliquée, à travers des cours, séminaires, stages pour le public et la formation continue pour sophrologues et professionnels de la relation d'aide, dans différentes écoles de formation en Suisse, France et Belgique

Pré-requis :

- Avoir suivi le module sophro-ludique 1 pour s'inscrire au module Sophro-ludique 2

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description de la formation :

La Sophrologie Ludique® n'est pas une « autre sophrologie », elle est juste une pédagogie de la Sophrologie Sociale et de la connaissance de soi. Elle est basée sur les mêmes principes de la Sophrologie Caycedienne, et la rend plus accessible, adaptable et applicable dans la vie de tous les jours. Elle est un outil également pour tous les professionnels Sophrologues, de l'enseignement et de la relation d'aide qui veulent compléter leur approche d'une manière ludique et pratique grâce aux « dynamiques sophroludiques ». La Sophrologie Ludique® utilise l'expérience du corps à travers le mouvement, la verticalité, l'enracinement, la posture, la marche, la présence, le lâcher prise, la relation, l'expression, la conscience, le plaisir, la créativité, la compréhension, le ludisme, le jeu, la clarté, la profondeur joyeuse, l'éveil, la vivance, le bonheur, la dynamique du groupe, la concentration, l'autonomie, la rencontre, le centre, le respect du cadre. Elle donne une grande importance au phénomène de rencontre avec les autres, et tire un grand avantage de la dynamique du groupe.



Ludique 1

17, 18 et 19 septembre 2021

(Module uniquement sur Toulouse)

Ludique 2

En cours de programmation

(Module uniquement sur Toulouse)



Tarif unique 450,00 €

SOPHROLOGIE ET MONDE DU TRAVAIL (3 JOURS)

Intervenant(e) :



Agnès KOSLOW, Sophrologue diplômée de la FEPS en 2011 et praticien en PNL. Agnès est titulaire d'un Master II en ressources Humaines de l'IAE. Elle a été DRH en entreprise pendant 15 ans, puis Directrice du Service de Santé au Travail du BTP.

Aujourd'hui, elle est sophrologue, formatrice et consultante pour les entreprises, les centres de formation pour adultes et les particuliers dans une approche collective. Forte de toutes ces années d'expérience Agnès transmet son expertise et ses connaissances de l'entreprise avec beaucoup de pertinence et d'intérêts.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description de la formation :

Apprendre à construire une sophrologie adaptée aux salariés de grandes ou petites entreprises tout en tenant compte d'un cadre souvent hiérarchisé – concurrentiel, voir conflictuel, d'un contexte de plus en plus règlementé sur la qualité de vie au travail et d'un équilibre souvent fragile entre vie privée et vie professionnelle, tel est l'objectif de ce stage.

La sophrologie a toute sa place pour répondre aux besoins des « individus salariés » tout comme à ceux des « patrons en quête d'éternelle performance » avec 2 principes fondamentaux : adaptabilité et réalité objective.



Toulouse :

12, 13 et 14 mars 2021
08, 09 et 10 novembre 2021
18, 19 et 20 février 2022
20, 21 et 22 mai 2022
24, 25 et 26 octobre 2022

Bordeaux :

Aucun module en 2021 et 2022



Tarif unique 450,00 €

SOPHROLOGIE ET PERSONNES AGEES

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Eric JOANNES, DRH Sophrologue diplômé de la FEPS-RNCP – clientèle individuelle et entreprise – enseignant.
Diplômé Ecole de Commerce (Sup de Co Dijon).
Cadre supérieur en entreprise à l'international pendant 15 ans (groupe Yves Rocher).

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description de la formation :

Avancer en âge n'est fort heureusement pas que le temps des deuils et des renoncements, il est néanmoins nécessaire de comprendre cette étape de vie afin d'adapter les comportements, de créer de nouvelles habitudes et d'évoluer vers une nouvelle conception du temps.

La sophrologie joue là encore un rôle majeur dans le bien-être et l'accompagnement des personnes âgées.

Les objectifs du stage :

- Connaître, comprendre ce que vit la personne âgée afin de tisser l'alliance nécessaire et assurer un accompagnement réussi ;
- Acquérir des connaissances sur les mécanismes du vieillissement, les pathologies les plus fréquentes ainsi que les principales prises en charge existantes ;
- Développer le sens de l'observation et de l'analyse en vue d'un accompagnement au plus près des besoins de la personne âgée.

Toulouse :

22, 23 et 24 janvier 2021
12, 13 et 14 avril 2021
17, 18 et 19 septembre 2021
29, 30 nov. et 1^{er} déc. 2021
21, 22 et 23 janvier 2022
24, 25 et 26 juin 2022
28, 29 et 30 novembre 2022

Bordeaux :

15, 16 et 17 janvier 2021
Aucun module en 2022



Tarif unique 450,00 €

SOPHROLOGIE ADAPTEE AUX ENFANTS ET AUX ADOLESCENTS (3 JOURS)

Intervenant(e) :



Solenn HAMON est sophrologue praticienne diplômée de la F.E.P.S. depuis 2011. Elle exerce en libéral et anime des groupes d'enfants, d'adolescents et d'adultes quotidiennement depuis 2012.

Elle intervient en institution spécialisée (ITEP), dans les établissements scolaires (écoles, collèges, lycées) et périscolaires (CLAE, CLAS).

Elle est également formatrice au sein du cursus du BPJEPS, diplômant les futurs directeurs de centres de loisirs, et auprès des enseignants sur le thème de la sophrologie en milieu scolaire.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description de la formation :

L'objectif de ce module est de développer les capacités nécessaires pour s'adapter aux enfants et aux adolescents.

Il permet aux sophrologues :

- D'adapter les pratiques des 4 premiers degrés de la relaxation dynamique aux enfants et aux adolescents
- Découvrir les grandes étapes du développement affectif, social, psychique et psychocorporel de l'enfant et de l'adolescent, de 3 à 18 ans
- Mener des séances de groupes d'enfants et d'adolescents dans divers contextes (scolaire, institutions spécialisées, périscolaire...)
- Comprendre les enjeux spécifiques de la prise en charge individuelle des enfants et des ados
- Identifier les principaux motifs de consultation en cabinet
- Repérer les acteurs et les partenaires du sophrologue dans le domaine de l'enfance, savoir orienter et parler un langage commun

Toulouse :

10, 11 et 12 septembre 2021

25, 26 et 27 octobre 2021

15, 16 et 17 avril 2022

19, 20 et 21 septembre 2022

09, 10 et 11 décembre 2022



Bordeaux :

Aucun module en 2021 et 2022



Tarif unique 450,00 €

SOPHROLOGIE STRESS ET PSYCHOPATHOLOGIE (3 JOURS)

Intervenant(e) :



Pascal GAUTIER Psychologue, psychothérapeute en libéral, attesté en Thérapie Comportementale et Cognitive, sophrologue depuis 1993, Pascal a été formé par B. Santerre (1991-93) et le fondateur de la sophrologie (2004-05).

Il a dirigé l'Institut de Sophrologie de Rennes pendant 14 ans.
Il est auteur du livre "Découvrir la sophrologie" (Dunod), co-auteur de 4 autres ouvrages.

Avec des travaux d'études et de recherche sur le stress et les stratégies de coping, Pascal intervient sur ces thèmes pour le compte de la Faculté des Métiers de Rennes, celui du Ministère de l'Intérieur et d'ISSO.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description de la formation :

- Connaître les mécanismes physiologiques, émotionnels et psychiques du stress afin de proposer des solutions adaptées à sa gestion, grâce à la pratique de la sophrologie.
- Connaître les éléments théoriques essentiels à la compréhension du syndrome post-traumatique, des troubles de l'humeur, des troubles anxieux.
- Apporter des notions de psychopathologie pour avoir la capacité de répondre à la demande dans la mesure de sa réalité objective en tant que sophrologue.
- Savoir travailler en collaboration avec les autres professionnels de la santé.

L'ensemble de ces éléments sera étayé par son expérience de terrain.



Toulouse :

29, 30 et 31 janvier 2021
01, 02 et 03 octobre 2021
Aucun module en 2022

Bordeaux :

Aucun module en 2021 et 2022



Tarif unique 450,00 €

SOPHROLOGIE ET STRESS (2 JOURS)

Intervenant(e) :



Pascal GAUTIER Psychologue, psychothérapeute en libéral, attesté en Thérapie Comportementale et Cognitive, sophrologue depuis 1993, Pascal a été formé par B. Santerre (1991-93) et le fondateur de la sophrologie (2004-05).

Il a dirigé l'Institut de Sophrologie de Rennes pendant 14 ans.
Il est auteur du livre "Découvrir la sophrologie" (Dunod), co-auteur de 4 autres ouvrages.

Avec des travaux d'études et de recherche sur le stress et les stratégies de coping, Pascal intervient sur ces thèmes pour le compte de la Faculté des Métiers de Rennes, celui du Ministère de l'Intérieur et d'ISSO.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description de la formation :

- Connaître les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress (synthèse d'approches scientifiques) ;
- Permettre de proposer des solutions adaptées en sophrologie auprès de personnes en difficulté face au stress ;
- Avoir un ensemble de propositions concrètes pour mieux s'ajuster face au stress ;
- Intégrer les apports théoriques et méthodologiques, via des évaluations formatives.



Toulouse :

13 et 14 décembre 2021
17 et 18 septembre 2022

Bordeaux :

Aucun module en 2021 et 2022



Tarif unique 300,00 €

ECOUTE ET COMMUNICATION 2

(4 JOURS)

Intervenant(e) s :



Yann CORMIER, Directeur de l'Institut, Sophrologue RNCP, psychologue clinicien

Régine PHILIP, Directrice de l'Institut, Sophrologue, infirmière DE

Amaury SUZAT, sophrologue RNCP, en formation en « approche centrée sur la personne » (Carl Rogers)

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description et objectifs du stage :

Ce module vient renforcer les fondamentaux acquis lors de « Ecoute et Communication 1 » durant le cycle fondamental.

Au-delà des apports théoriques, ce module est essentiellement expérientiel.

Il propose de continuer le dévoilement de sa propre réalité objective et de construire, à partir des spécificités de chaque participant, des capacités relationnelles efficaces dans une perspective professionnelle. Les divers jeux de rôle, laboratoires d'empathie et mises en situations professionnelles, encadrés par plusieurs formateurs, permettront de :

- Eprouver, construire et développer ses capacités relationnelles
- Perfectionner ses capacités d'Ecoute Active
- Repérer ses limites et ses solutions dans la relation sophrologue-client
- Perfectionner les attitudes fondamentales propre à l'Approche Centrée sur la Personne
- Perfectionner ses techniques d'entretien et la qualité du cadre d'accompagnement en sophrologie
- Approfondir ses connaissances dans la dynamique des groupes

Toulouse :

01, 02, 03 et 04 février 2021
18, 19, 20 et 21 février 2021
06, 07, 08 et 09 mai 2021
24, 25, 26 et 27 janvier 2022
24, 25, 26 et 27 mars 2022
24, 25, 26 et 27 novembre 2022

Bordeaux :

11, 12, 13 et 14 février 2021
Aucun module en 2022



Tarif unique 600,00 €

SOPHROLOGIE EN CABINET (ou CADRE RELATIONNEL ET PREMIER ENTRETIEN) (3 JOURS)

Intervenant(e) s :



Yann CORMIER, Directeur de l'Institut, Sophrologue RNCP, psychologue clinicien

Régine PHILIP, Directrice de l'Institut, Sophrologue, infirmière DE

Amaury SUZAT, sophrologue RNCP, en formation en « approche centrée sur la personne » (Carl Rogers)

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description et objectifs du stage :

Ce module a pour but de permettre aux participants de cerner et de définir les enjeux et conditions d'exercice auxquels le sophrologue est confronté dans sa pratique en cabinet.

Il permet de définir les notions essentielles de cadre externe et interne et de saisir l'importance de ces deux notions dans la relation d'aide.

Une grande partie du module est consacrée à la pratique du premier entretien avec pour référence méthodologique l'approche centrée sur la personne, en lien avec la dimension phénoménologique de la sophrologie. Ces jeux de rôle, en groupe et sous-groupe, visent à expérimenter la relation sophrologue-client, en lien avec la dimension émotionnelle de cette relation.

L'identité professionnelle, la réalité objective et la dynamique émotionnelle sont questionnées tout au long de ce module et éprouvées lors des jeux de rôle afin de permettre à chacun de ressentir sa façon d'être en relation et de l'ajuster au mieux avec les attitudes de l'approche centrée sur la personne.



Toulouse :

01, 02 et 03 mars 2021
19, 20 et 21 mars 2021
04, 05 et 06 juin 2021
21, 22 et 23 février 2022
22, 23 et 24 avril 2022

Bordeaux :

05, 06 et 07 mars 2021
Aucun module en 2022



Tarif unique 450,00 €

FONDAMENTAUX DE NEUROPHYSIOLOGIE ET DE RESPIRATION (2 JOURS)

Intervenant(e) :



Antoine LACOUTURIERE, Ancien sportif de haut niveau, il est passionné par le fonctionnement du corps humain et les nombreuses interactions entre le corps et l'esprit.

Aujourd'hui sophrologue et ostéopathe dans la campagne limousine, il anime depuis 2014 différents cours.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Description et objectifs du stage :

Au travers de ce stage, nous vous proposons d'affiner votre conception de la respiration et d'acquérir les fondamentaux de neurophysiologie. Un perfectionnement dans la compréhension du corps humain qui contribuera à faire le lien entre les exercices de sophrologie et le système nerveux pour mieux comprendre les répercussions de nos pratiques sur l'organisme.

La première journée sera consacrée à l'approfondissement des connaissances sur la respiration et le système respiratoire. Nous aborderons également l'importance des postures et leurs conséquences sur notre physiologie. La seconde journée aura pour thème central « les fondamentaux de neurophysiologie ». Nous observerons puis étudierons la diversité de nos sensations, les différents systèmes à l'intérieur du système nerveux et pourquoi ces bases sont si précieuses dans notre pratique.

Toulouse :

10 et 11 avril 2021
15 et 16 janvier 2022
11 et 12 avril 2022
10 et 11 septembre 2022

Bordeaux :

Aucun module en 2021
19 et 20 novembre 2022



Tarif unique 300,00 €

ENSEIGNEMENT DU 5ème, 6ème, 7ème et 8ème degré (7 JOURS)

Intervenant(e) :



Pascal GAUTIER, Psychologue, psychothérapeute en libéral, attesté en Thérapie Comportementale et Cognitive, sophrologue depuis 1993.

Pascal a été formé par B. Santerre (1991-93) et le fondateur de la sophrologie (2004-05).

Il a dirigé l'Institut de Sophrologie de Rennes pendant 14 ans.

Il est auteur du livre "Découvrir la sophrologie" (Dunod), co-auteur de 4 autres ouvrages.

Avec des travaux d'études et de recherche sur le stress et les stratégies de coping, Pascal intervient sur ces thèmes pour le compte de la Faculté des Métiers de Rennes, celui du Ministère de l'Intérieur et d'ISSO.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Les objectifs du stage :

- Connaître l'ensemble de la démarche de cet enseignement en sophrologie selon son fondateur. Celui-ci comprend les Relaxations Dynamiques du 5 au 8è degré, leurs techniques et théories spécifiques ;
- Intégrer les théories spécifiques des méthodes ;
- Pratiquer, pour les intégrer de nouvelles relaxations dynamiques et techniques spécifiques ;
- Expérimenter des méthodes originelles du Cycle dit fondamental, avec un terpnos logos différent ;
- Renforcer ses connaissances conceptuelles et pratiques de la sophrologie ;
- Développer son assise et confiance professionnelles.



5ème et 6ème degré :

27, 28, 29 et 30 mai 2021

7ème et 8ème degré :

05, 06 et 07 novembre 2021

(Module uniquement sur Toulouse)



Tarif unique 1050,00 €

ENSEIGNEMENT DU 9^{ème}, 10^{ème}, 11^{ème} et 12^{ème} degré (6 JOURS)

Intervenant(e) :



Pascal GAUTIER, Psychologue, psychothérapeute en libéral, attesté en Thérapie Comportementale et Cognitive, sophrologue depuis 1993.

Pascal a été formé par B. Santerre (1991-93) et le fondateur de la sophrologie (2004-05).

Il a dirigé l'Institut de Sophrologie de Rennes pendant 14 ans.

Il est auteur du livre "Découvrir la sophrologie" (Dunod), co-auteur de 4 autres ouvrages.

Avec des travaux d'études et de recherche sur le stress et les stratégies de coping, Pascal intervient sur ces thèmes pour le compte de la Faculté des Métiers de Rennes, celui du Ministère de l'Intérieur et d'ISSO.

Pré-requis :

- Avoir suivi le module « ENSEIGNEMENT DU 5^{ème}, 6^{ème}, 7^{ème} et 8^{ème} degré ».

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique et ayant au minimum suivi 300 heures de formation en présentiel

Les objectifs du stage :

- Connaître l'ensemble de la démarche de cet enseignement en sophrologie selon son fondateur. Celui-ci comprend les Relaxations Dynamiques du 9^è au 12^è degré, leurs techniques et théories spécifiques ;
- Intégrer les théories spécifiques des méthodes ;
- Pratiquer, pour les intégrer de nouvelles relaxations dynamiques et techniques spécifiques ;
- Renforcer ses connaissances conceptuelles et pratiques de la sophrologie ;
- Développer son assise et confiance professionnelles.



En cours de programmation
(Module uniquement sur Toulouse)



Tarif unique 900,00 €