

# CONTENU DU CYCLE FONDAMENTAL

## CF0 - 4 jours : Phase préparatoire

- ✓ **Théorie** : Historique – concepts fondamentaux de la sophrologie – définitions et champs d'application de la sophrologie – indications et contre-indications – les états et niveaux de conscience – la respiration – la respiration synchronique - les théories clés – Les postures – La Phénoménologie
- ✓ **Pratiques**  
La Sophronisation de base et les 5 techniques préparatoires

## CF1 - 4 jours : 1<sup>er</sup> degré

- ✓ **Théorie** : L'information pré-sophronique – l'alliance sophronique – les différentes formes du terpnos logos (paroles qui véhiculent la méthode) – la phénodescription vivantielle – le dialogue post-sophronique - la respiration synchronique – Le corps et la Relaxation Dynamique 1 – la concentration – le stress
- ✓ **Pratiques**  
Relaxation Dynamique 1 – Les 3 techniques du présent. Training autogène modifié de Schultz.

## CF2 - 4 jours : 2<sup>ème</sup> degré

- ✓ **Théorie** : concentration et contemplation – L'esprit et la Relaxation Dynamique 2 – processus vivantielle de l'être – les structures et valences de la conscience – Le paramètre de futurisation
- ✓ **Pratiques**  
Relaxation Dynamique 2 – Les 5 techniques de futurisation

## CF3 - 4 jours : 3<sup>ème</sup> degré

- ✓ **Théorie** : Phénoménologie – Capacités et contenus de la conscience – les structures – La rencontre corps/esprit dans la Relaxation Dynamique 3 – Le paramètre de prétérisation
- ✓ **Pratiques**  
Relaxation Dynamique 3 – Les 5 techniques de prétérisation

## CF4 - 4 jours : 4<sup>ème</sup> degré

- ✓ **Théorie** : Les valeurs – la tridimensionnelle - la région phronique – La totalisation en Relaxation Dynamique 4 - Relation patient sophrologue, contrat, alliance, éthique, droits et devoirs - Construire une séance – Actualisation - La sophrologie aujourd'hui
- ✓ **Pratiques**  
Relaxation Dynamique 4 – Les 6 techniques de totalisation

## CF5 - 4 jours : Entraînements dirigés

- ✓ **Pratiques**  
Programmées à différents stades de la formation ces évaluations consistent à s'initier à l'animation, à la construction de séances de sophrologie de groupe sous le contrôle de formateurs. Atelier animé en sous-groupes.

**CF6 - 3 jours : Ecoute et Communication**

- ✓ Tout comme voir n'est pas regarder, entendre n'est pas écouter. Apprendre à « écouter » ce que la personne veut nous dire afin de développer une écoute réellement professionnelle.

**CF7 - 2 jours : Fondamentaux de neurophysiologie**

- ✓ **Objectifs** : Faire le lien entre les exercices de sophrologie et le cerveau pour mieux comprendre les répercussions sur l'organisme
- ✓ **Moyens** : Enseigner des différentes notions de base des différentes fonctions du système nerveux et adapter les pratiques pour expérimenter.

**CF8 - 5 jours : Evaluation formative 1 et 2 - DC 3**

- ✓ Epreuve écrite commune : évaluation des acquis théoriques
- ✓ Epreuve pratique : mise en situation professionnelle :
- ✓ Présentation du compte rendu personnel de la totalité de la formation.