

Le 1er cycle ou cycle fondamental : Programme

CF0 - Phase préparatoire – 3 jours

- **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 - 1er degré - 4 jours :

- **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 paramètre du présent
- **Pratiques** : Relaxation Dynamique 1 – Les 3 techniques du présent

CF2 - 2ème degré - 4 jours :

- **Théorie** : Concentration et contemplation – l'esprit et la Relaxation Dynamique 2 – processus vivantiel de l'être – les structures et valences de la conscience – le paramètre de futurisation
- **Pratiques** : Relaxation Dynamique 2 – Les 4 techniques de futurisation

CF3 - 3ème degré - 4 jours :

- **Théorie** : Phénoménologie – Capacités et contenus de la conscience – les structures – l'intégration dynamique de l'être - la rencontre corps/esprit dans la Relaxation Dynamique 3 – Le paramètre de prétérisation
- **Pratiques** : Relaxation Dynamique 3 – Les 4 techniques de prétérisation

CF4 - 4ème degré - 4 jours :

- **Théorie** : Les valeurs – la tridimensionnalité – la région phronique – La totalisation en Relaxation Dynamique 4 – le paramètre de Tridimensionnalité (passé, présent et futur)
- **Pratiques** : Relaxation Dynamique 4 – Les 6 techniques de totalisation

CF5 - Entraînements dirigés-DC3 - 4 jours :

- **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. Ateliers animés en sous-groupes

CF6 - Évaluation formative - DC 3 – 3 jours :

- Épreuve pratique : mise en situation professionnelle. Ateliers en sous-groupes
- Épreuve écrite commune de 3 heures : évaluation des acquis théoriques
- Présentation de la phénodescription de synthèse du cycle fondamental
- Bilan en groupe du cycle fondamental