



*Programme de la formation professionnelle en Sophrologie
Fondamentale et expérimentale*

De l'Académie de Sophrologie de Bourgogne

Détail de la formation

Module 1

☞ Théorie

- Accueil
- Explication du déroulement de la formation
- Histoire et historicité de la sophrologie
- Importance de l'étymologie « *Sos-Phren-Logos* »

☞ Pratique :

- Définition et pratiques
 - Attention
 - Concentration
 - Méditation (initiation à la pleine conscience)

Module 2

☞ Théorie

- Nouvelle sémantique en sophrologie fondamentale et expérimentale
- Introduction de la conscience dans la matière
- Etat et niveau de conscience
- Divers relaxations

☞ Pratique :

- Présence du corps
- Marche perceptive
- Relaxation modifiée

Module 3

☞ Théorie

- La conscience
- L'intentionnalité (phénoménologie, Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty)
- L'instant
- La corporéité
- La sophrologie Fondamentale
- La sophrologie phénoménologique expérimentale

☞ Pratique :

- Les postures
- La respiration : divers exercices
- La sophrologie de base (SB)
- La présence du corps

Module 4

⌘.Théorie

- Les 4 principes de la sophrologie
 - La réalité objective vécue
 - L'activation du Positif
 - Le schéma corporel comme réalité vécue
 - L'adaptabilité
- La loi de la vivance phronique : l'expérience vivantielle
- La loi de la répétition vivantielle : le processus vivantiel

⌘.Pratique :

- Les 3 techniques clés
- La sophrologie de base vivantielle (SBV)
- La lecture du corps en sophrologie phénoménologique expérimentale

Module 5

⌘.Théorie

- Les structures de l'être
- La conscience modifiée en sophrologie
- Les 4 concepts fondamentaux en sophrologie :
 - La conscience
 - L'alliance sophronique
 - La vivance phronique
 - L'existence

⌘.Pratique :

- La sophrologie explicative
- La préparation
- Le travail intra sophronique
- La pause phronique d'intégration
- L'appréciation en sophrologie phénoménologique expérimentale
- L'importance de la verbalisation du vécu
- Phénodescription en sophrologie

Module 6

⌘.Théorie

- Les 5 systèmes vivantiels (sophrologie fondamentale)
- Les 4 parties vivantielles (sophrologie expérimentale)
- Les 3 parties vivantielles (sophrologie expérimentale)
- Les énergies
- L'essence de l'être
- L'intégration dynamique de l'être

⌘.Pratique :

- Structure d'une séance
- Le terpnos-logos (parole du sophrologue)
- L'alliance sophronique (inverse du transfert)
- Pratique d'une séance

Module 7



☞ Théorie

- L'espace vital de l'être (Moi-Soi)
- Les étapes réductives en phénoménologie
- Importance des 4 éléments indispensables pour animer une séance vivantielle :
 - Intentionnalité
 - L'instant
 - La mise entre parenthèse
 - L'Epoké

☞ Pratique :

- Préparation des stagiaires à l'animation d'une séance de sophrologie :
 - La relaxation
 - La respiration
 - La sophrologie de base
 - Importance de la neutralité du sophrologue
 - Importance de l'explication de la séance
- Mise en situation

Module 8

☞ Théorie : relaxation dynamique du premier degré (RD1)

- La concentration
- La notion du présent, l'ici et maintenant
- Les 3 capacités :
 - Confiance en soi
 - Harmonie du corps et de l'esprit
 - Confiance en l'avenir
- L'inspiration de l'Orient du premier degré
- Explication de la méthode de la RD1

☞ Pratique :

- Préparation des stagiaires à l'animation :
 - D'une séance fondamentale
 - D'une séance expérimentale
- Mise en situation des stagiaires
- Synthèse

Module 9

☞ Théorie : relaxation dynamique du premier degré (RD1)

- L'acte essentiel de la conscience (noèse)
- L'être Humain
- Niveau sophroliminal
- Techniques d'activation de la lecture de la forme et la présence du corps
- Les sensations
- Le stress

☞ Pratique :

- Relaxation dynamique du premier degré

- Explication de la séance et des divers exercices d'activation du corps :
 - Fondamentale
 - Expérimentale
 - Intégration
- Mise en situation des stagiaires
- Synthèse



Module 10

œ Théorie : relaxation dynamique du premier degré (RD1)

- Le monde de la conscience tissulaire et cellulaire
- Le phénomène, le présent, l'instant
- Le schéma corporel

œ Pratique :

- Pratique de la RD1 :
 - Fondamentale
 - Expérimentale
 - Intégration
- Mise en situation du stagiaire
- Synthèse

Module 11

œ Théorie : relaxation dynamique du premier degré (RD1)

- Révision de la théorie du RD1
- Exercices annexes du premier degré :
 - Présentations
 - Protocoles
 - Applications

œ Pratique :

- Pratiques d'exercices annexes du premier degré
- Intégration
- Discussion
- Synthèse

Module 12

œ Théorie : relaxation dynamique du premier degré (RD1)

- Evaluation des acquis des stagiaires sur la RD1
- Elaboration d'un entretien

œ Pratique :

- Jeux de rôles :
 - Explication de la sophrologie
 - Conduite d'un entretien
- Synthèse

Module 13



œ Théorie : Relaxation dynamique du deuxième degré (RD2)

- Inspiration de l'Orient du deuxième degré
- Explication de la méthode du RD2
- Notion du futur et de l'instant
- La contemplation (perception des 5 sens)

œ Pratique :

- Préparation des stagiaires à l'animation du RD2 :
 - Fondamentale
 - Expérimentale
 - Intégration
- Mise en situation
- Synthèse

Module 14

œ Théorie : Relaxation dynamique du deuxième degré (RD2)

- Technique d'activation de la présence de l'esprit
- Les possibles et les capacités de l'être
- L'émotion, le sentiment
- Le moment

œ Pratique :

- Pratique de la RD2 :
 - Explication de la méthode
 - Séance Fondamentale
 - Séance Expérimentale
 - Intégration
- Apprentissage à l'animation
- Synthèse

Module 15

œ Théorie : Relaxation dynamique du deuxième degré (RD2)

- La plasticité du cerveau
- Les ondes cérébrales
- Les rythmes de vie (cycle circadien)

œ Pratique :

- Pratique de la RD2 :
 - Explication de la méthode
 - Séance Fondamentale
 - Séance Expérimentale
 - Intégration active
- Apprentissage à l'animation
- Synthèse

Module 16



☞ Théorie : Relaxation dynamique du deuxième degré (RD2)

- Le sommeil
- Inventaires des exercices annexes du deuxième degré :
 - Présentations
 - Protocoles
 - Applications

☞ Pratique :

- Pratique d'exercices annexes du RD2 (thérapie et sociale) :
 - Discussion
 - Intégration
 - Synthèse
 - Mise en situation du stagiaire

Module 17

☞ Théorie : Relaxation dynamique du deuxième degré (RD2)

- Evaluation des acquis des stagiaires sur la RD2
- Divers façon de présenter la sophrologie

☞ Pratique :

- Révision de la pratique du deuxième degré
- Initiation à la méditation
- Mise en situation du stagiaire
- Synthèse

Module 18

☞ Théorie : Relaxation dynamique du troisième degré (RD3)

- Inspiration de l'Orient du troisième degré
- Explication de la méthode
- La tridimensionnalité en sophrologie
- Le présent du passé, présent et futur
- La méditation

☞ Pratique :

- Pratique de la RD3
- Explication de la méthode de la RD3
 - Séance Fondamentale
 - Séance Expérimentale
 - Intégration
- Mise en situation du stagiaire
- Synthèse

Module 19

☞ Théorie : Relaxation dynamique du troisième degré (RD3)

- L'harmonisation
- La présence de l'être au monde
- Activation de la mémoire



- Origine et évolution des différentes spiritualités dans le monde

☞.Pratique :

- Pratique de la RD3
- Intégration active
- Mise en situation du stagiaire
- Synthèse

Module 20

☞.Théorie : Relaxation dynamique du troisième degré (RD3)

- Evaluation des acquis du stagiaire
- Explication des exercices annexes de la RD3

☞.Pratique :

- Pratique d'exercices annexes de la RD3
- Discussion
- Pratique de l'intégration
- Mise en situation du stagiaire
- Synthèse

Module 21

☞.Théorie : Relaxation dynamique du quatrième degré (RD4)

- Les structures et les valeurs fondamentales biologiques de l'être
- Energie et sources d'énergie
- Mémoire de l'univers

☞.Pratique :

- Pratique de la RD4
 - Manance
 - Retromanance
 - Présence des valeurs essentielles, existentielles et transcendantes
 - Intégration
- Mise en situation du stagiaire
- Synthèse

Module 22

☞.Théorie : Relaxation dynamique du quatrième degré (RD4)

- Notion de l'histoire de la philosophie des présocratiques à nos jours
- L'allégorie de la caverne
- La région phronique
- La conscience modifiée

☞.Pratique :

- Pratique de la RD4 :
 - Intégration
- Mise en situation du stagiaire
- Synthèse

Module 23



☞ Théorie : Relaxation dynamique du quatrième degré (RD4)

- La présence de l'existence de l'être au monde
- L'âme phronique
- La force phronique (conscience moléculaire et cellulaire)
- Le moi phronique (conscience moléculaire et cellulaire)

☞ Pratique :

- Pratique de la RD4
 - La marche phronique de la conscience dévoilée
 - Intégration active
- Mise en situation du stagiaire
- Synthèse

Module 24

☞ Théorie : Relaxation dynamique du quatrième degré (RD4)

- Evaluation des acquis du stagiaire de la RD4
- Discussion
- Résumé des différentes civilisations dans leurs origines
- Notion d'astrophysique et de physique quantique
- L'énergie

☞ Pratique :

- Les phénomènes, les sons
- Vibration cellulaire par les sons
- Initiation à la vibration
- La dynagogie
- Intégration

Module 25

- Conduite d'un entretien et son importance
- Elaboration de protocoles
- Elaboration et conduites de séances d'entraînements
- Entraînement sophrologique de la méthode
- Recherche et évolution de la méthode
- Discussions sur l'ensemble des fondements, de la méthode et des perspectives
- Champs d'application de la sophrologie (sport, enfants, stress, examens, entreprise)
- Attitudes et connaissances du sophrologue

Module 26

- Fiche de suivi de la clientèle
- Organisation du sophrologue dans sa profession
- Organisation d'un cabinet
- Installation du sophrologue
- Choix du régime de l'installation

- Les écoles
- Syndicat et chambre syndicale
- Les lois Française relatives à la profession
- Le RNCP (registre national des compétences professionnelles)
- Ministère du travail
- Communication et publicité, etc.



[Préparation au RNCP et au VAE](#)

Evaluation de l'obtention du titre de praticien en Sophrologie

Les stagiaires ne rencontreront aucune difficulté de compréhension durant la formation ; les intervenants se mettant à leurs niveaux.

Durant toute la formation, il sera demandé aux stagiaires des travaux théoriques, pratiques, des recherches, des synthèses et seront évalués dans leur évolution.

A la fin de la formation le stagiaire devra fournir un mémoire sur tous ses travaux et recherches ainsi que son évolution dans son rôle de professionnel en sophrologie.

Le stagiaire pourra également se présenter, s'il le souhaite, devant la commission du RNCP après 6 mois d'activité professionnelle justifiée afin d'obtenir le titre de sophrologue RNCP.

Le stagiaire est tenu au courant des avancées scientifiques relatives à l'être humain et son environnement.

Il est souhaitable que le stagiaire puisse s'entraîner, chez lui, à l'animation de séances.

Il est organisé au siège de l'Académie des séances de supervision tous les mardis et en directe par skype de 18h45 à 20h45.

Les Conférences

Il est prévu dans la formation 6 samedis de Conférences (4 par samedi en général) par ans. Celles-ci se déroulent aux mois de Janvier, Mars, Mai, Juillet, Septembre et Novembre et sont animées par des scientifiques et des sophrologues expérimentés.

☞.Thèmes et intervenants des conférences :

M. Jean CHALINE, Paléontologue, directeur de recherche émérite au CNRS :

- *Histoire de la vie ; de ses origines à l'homme*
- *Histoire de la théorie de l'évolution*
- *Des singes à l'homme ; de ses origines à l'époque actuelle*
- *Le passage du singe à l'homme*
- *La mécanique de l'évolution des espèces*
- *L'espèce humaine de ses origines à l'époque actuelle*
- *La colonisation de la planète en se basant sur les nouvelles données de l'ADN*
- *L'archéologie des religions*

M. Fabrice NEIERS, chercheur à l'INRA et maître de conférences à l'UB :

- *L'ADN et la génétique*
- *L'ADN et les 5 sens*
- *Le système hormonal*
- *Le métabolisme de la cellule*

M. Jacques BELLEVILLE, nutritionniste, professeur à l'UB :

- *L'alimentation et le fonctionnement cérébral*
- *Le stress, ses effets, ses traitements*
- *Le sommeil et ses troubles*
- *La mémoire, son fonctionnement, ses troubles et son amélioration*
- *La dépression et ses traitements*



Mme. Virginie SILVERT physicienne:

- *Introduction générale - Formation et Histoire de l'Univers- Étoiles et galaxies*
- *Exomondes et exoplanètes : une vie extraterrestre existe-t-elle? Conditions, possibilités et questions*
- *Au cœur de la matière- Un peu d'Histoire... Qu'est-ce qu'un atome? Propriétés physico-chimiques de la matière? Le noyau atomique*
- *Les moyens technologiques qui ont permis les découvertes... de la première lunette de Galilée aux accélérateurs de particules géants*

Melle Hajare MJAHED, Docteur en physicochimie, chercheur (cancer) et étudiante en médecine. :

- *Anatomie, physiologie de l'être humain.*

☞.Champs d'application de la sophrologie

Intervention de sophrologues expérimentés dans leurs spécialités :

- *Sophrologie et psychologie*
- *Sophrologie et sport*
- *Sophrologie et addiction*
- *Sophrologie et rééducation*
- *Sophrologie et entreprise*
- *Sophrologie et l'enfant*
- *Sophrologie et stress*
- *Etc.*

☞.Moyens et méthodes pédagogiques

Supports :

- **Base de l'enseignement et de la pratique**
 - *Fondements et méthodologie de la sophrologie de P.A.CHENE (donné au stagiaire)*
 - *Histoire de la sophrologie de Y.DAVROU (clé USB donnée au stagiaire)*
 - *Publications et enseignements du prof A.CAYCEDO, concepteur de la sophrologie*
- **Base de la théorie**
 - *Anatomie de la conscience, anatomie sophrologique et La neuropsychologie de la sophrologie du prof. Miguel GUIRAO*
 - *Fondements phénoménologiques et biologiques pour une sophrologie anthropologique du prof M.ROJO SIERRA*
 - *Introduction de la conscience dans la matière de la physique quantique à la biologie de Jacqueline BOISQUET*
 - *Histoire du monde de J.M.ROBERTS et O.A.WESTAD*
 - *Les grandes spiritualités asiatiques par Bernard BAUDOIN*
 - *Divers traités : Philosophiques (histoire et phénoménologie) et scientifiques*

Techniques d'animation

- *Exposés*
- *Conférences*
- *Mises en situation, jeu de rôle*
- *Travaux pratiques des 4 degrés de la sophrologie fondamentale et expérimentale*

- *Recherches et travaux personnels du stagiaire*
- *Evaluation des acquis*

3. La sophrologie expérimentale

La sophrologie expérimentale est la sophrologie fondamentale améliorée tenant compte de l'évolution de la société ainsi que des dernières avancées de la recherche scientifique dans les domaines des neurosciences, de l'astrophysique, de la mécanique quantique, médicale (métabolisme et neurologie), de la paléontologie etc.....

La sophrologie fondamentale

La sophrologie fondamentale est une méthode conçue par le professeur Alfonso CAYCEDO qui s'est inspiré de la phénoménologie d'Husserl, de ses expériences en Orient et de son séjour chez BISWANGER

Les élèves en formation participent à ces recherches