



PROGRAMME DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE
DE L'ACADÉMIE DE SOPHROLOGIE DE BOURGOGNE
DÉTAIL DE LA FORMATION

MODULE 1

THEORIE

- 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
 - ▶ Médiation (initiation à la pleine conscience)

MODULE 2

THEORIE

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

Certification RNCP | N°de formateur : 26210090721 | Siret : 32698393900041 | Urssaf : 21032302690907

Date de la dernière modification : le 22 septembre 2021

PRATIQUE

- Présence du corps
- Marche perceptive
- Relaxation modifiée

MODULE 3

THEORIE

- 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

THEORIE

- 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

THEORIE

- 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

THEORIE

- 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

THEORIE

- 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

THEORIE : 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

THEORIE : relaxation dynamique du premier degré (RD1)

- L'acte essentiel de la conscience (noèse)
- L'être Humain
- Niveau soproliminal
- 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

THEORIE : relaxation dynamique du premier degré (RD1)

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

PRATIQUE

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

MODULE 11

THEORIE : relaxation dynamique du premier degré (RD1)

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

PRATIQUE

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

MODULE 12

THEORIE : relaxation dynamique du premier degré (RD1)

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

PRATIQUE

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

MODULE 13

THEORIE : 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)

PRATIQUE

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

MODULE 14

THEORIE : 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

PRATIQUE

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

MODULE 15

THEORIE : relaxation dynamique du deuxième degré (RD2)

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

PRATIQUE

- Pratique de la RD2 :
 - ▶ Explication de la méthode
 - ▶ Séance Fondamentale
 - ▶ Séance Expérimentale
 - ▶ Intégration active

- Apprentissage à l'animation
- Synthèse

MODULE 16

THEORIE : 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

THEORIE : 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

THEORIE : 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

THEORIE : 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

THEORIE : 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
- Mise en situation du stagiaire
- Synthèse

MODULE 21

THEORIE : 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

THEORIE : 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

THEORIE : 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

THEORIE : 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

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.

www.academie-sophrologie-bourgogne.fr

8 rue de la fontaine St Anne 21000 DIJON | 03 80 67 54 72 | contact@academie-sophrologie-bourgogne.fr

Certification RNCP | N°de formateur : 26210090721 | Siret : 32698393900041 | Urssaf : 21032302690907

Date de la dernière modification : le 22 septembre 2021