

SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE



ECOLE DE PSYCHOTHERAPIE EN SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE
COLMAR - ALSACE
4, place de la Cathédrale - 68000 - COLMAR
Tél. : 03-89-41-81-32

Organisme de formation enregistré sous le numéro 72 330 555 733
auprès du Préfet de Région Aquitaine

SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE

(ISEBA)

ECOLE DE PSYCHOTHERAPIE EN SOPHROLOGIE

Agréée E.A.P.T.I par l'Association Européenne de Psychothérapie (E.A.P.)
Ecole Membre de la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse (F.F.2.P.)
Préparation au Certificat Européen de Psychothérapie (C.E.P.)

PARIS - BORDEAUX
COLMAR - MARSEILLE



FORMATIONS SOCIALE -
PEDAGOGIQUE - THERAPEUTIQUE

L'ECOLE DE PSYCHOTHERAPIE EN SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE

Le 16 février 2008, l'Institut de Sophrologie Existentielle Bordeaux-Aquitaine (ISEBA) a été agréé :

Premier Institut de formation de Psychothérapie en Sophrologie, reconnu en Europe par E.A.P. (Association Européenne de Psychothérapie), il devient donc Ecole de Psychothérapie en Sophrologie (EAPTI).

Son programme correspond aux critères demandés par les différentes instances Française et Européenne de Psychothérapie. En conséquence, les étudiants certifiés par l'Institut peuvent obtenir le C.E.P. par voie directe.

Danielle RAYNAL- Membre de la Société Française de Sophrologie et Membre titulaire de la F.F.2.P. , Responsable du programme d'enseignement, avait été nommée par le Professeur Alfonso CAYCEDO jusqu'en 1995, Responsable des Ecoles de Sophrologie Caycédienne. Par la suite ISEBA a été créé dans la visée d'une reconnaissance Française et Européenne de la profession.

- **Les Ecoles de Psychothérapie en Sophrologie Existentielle de BORDEAUX et PARIS** affiliées à ISEBA, proposent le cursus de formation amenant à une reconnaissance professionnelle (CEP) Certificat Européen de Psychothérapie.
- **L'Ecole de Praticien en Sophrologie Existentielle de COLMAR** rattachée à ISEBA, enseigne les deux premiers Cycles amenant aux Certificat de Sophrologue et Diplôme de Praticien en Sophrologie Existentielle.
- **L'Ecole de Sophrologie Existentielle de MARSEILLE** rattachée à ISEBA, enseigne le premier Cycle amenant au Certificat de Sophrologue.

Toutes ces Ecoles sont également membres de :

- la Société Française de Sophrologie (SFS)
- l'Organisme National de l'information en Sophrologie (ONIS)
- Syndicat des Sophrologues Professionnels (SSP)

La Sophrologie psychothérapeutique (sophrothérapie) fait partie des méthodes citées par la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse depuis février 2004 (annuaire des Psychothérapeutes inscrits au Registre National de la FF2P - Edition 2009).

Depuis 2008, l'Ecole est agréée par la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse

L'Ecole de Psychothérapie en Sophrologie Existentielle, comme toutes les Ecoles de Psychothérapie a signé la Déclaration de Strasbourg, des Psychothérapeutes Européens.

UNE ASSOCIATION DE SOPHROTHERAPEUTES EN SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE, BASEE SUR LE CODE DEONTOLOGIQUE DE SES PRATICIENS, A ETE CREEE A BORDEAUX EN JUILLET 1999.

Actuellement présidée par Monsieur JAUNAT Cédric : Elle a comme objectif de maintenir la rigueur de la méthode dans cette profession. Elle réunit aujourd'hui tous ceux qui ayant ouvert des centres d'entraînement ont senti le besoin d'échanger, de se rencontrer, de travailler ensemble.

DIRECTION GENERALE DES ECOLES PARIS - BORDEAUX

Mme RAYNAL Danielle

**FONDATRICE DES ECOLES DE PSYCHOTHERAPIE
EN SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE**

Psychologue – Sophrothérapeute (titulaire du CEP) - Superviseur
Master spécialiste en Sophrologie Caycédiennne
Membre de la Société Française de Sophrologie (SFS)
Membre titulaire de la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse (F.F.2.P.)
Membre de la Fédération Française de Relaxation Psychothérapique

M. COLIA Jean-Luc

Sophrothérapeute (titulaire du C.E.P.) – Enseignant dans les Ecoles ISEBA
Infirmier - Diplôme universitaire en Pathologie oralité
Praticien en Relaxation - Praticien en Sophrologie Ludique
Membre du C.A. de la Société Française de Sophrologie (S.F.S.)
Membre de la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse (FF2P)

ENSEIGNANTS

M. FRIEH Yannick

Sophrothérapeute (titulaire du C.E.P.) – Enseignant dans les Ecoles ISEBA
Directeur de l'Ecole de COLMAR
Diplôme universitaire en Psychosomatique – recherche et relation
Diplôme universitaire en pathologie oralité - Praticien en Sophrologie Ludique
Membre de la Société Française de Sophrologie (S.F.S.)
Membre de la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse (FF2P)

M. LAFAGE Grégory

Sophrothérapeute– Enseignant dans les Ecoles ISEBA
Etudes en Philosophie – Brevet d'Etat d'Educateur sportif
Membre TASM

Mme ARRIUDARRE Catherine

Sophrothérapeute– Enseignante dans les Ecoles ISEBA
Doctorat Chimie-Physique – BTS diététique
Diplôme Universitaire en Pathologie oralité
Diplôme Universitaire obésité de l'enfant et de l'adolescent

INTERVENANTS

Docteur Claudie MOTHE – Psychiatre – Responsable formation en Psychopathologie
Et Présidente du jury de la Commission de présentation au C.E.P.

Docteur Gérard OSTERMANN – Professeur de Thérapeutique – Spécialiste de
médecine interne - Psychothérapeute

Monsieur François NICOLEAU – Responsable Psycho synthèse – CEP

CONSULTANT

RESPONSABLE PUBLICATIONS : Docteur Jacques RAYNAL
Médecin Pneumologue et Allergologue –
Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne

LES ECOLES DE SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE

DIRECTEURS D'ECOLES AFFILIEES A ISEBA

Ecole de Colmar : Yannick FRIEH

Ecole de Marseille : M. Gilles PAILLET

SECRETARIAT GENERAL

Mme BORDELAIS Christine

OBTENTION DES DIPLOMES

1ER CYCLE - FONDAMENTAL "CERTIFICAT DE SOPHROLOGUE"

I – PRATIQUE :

- Animation au sein du groupe de formation, d'une séance de Relaxation Dynamique 1^{er} et 2^{ème} degrés (minimum 45 mn).

- Critères évaluation :

- Acquisition du terpnos logos (rythme discours)
- Logique anatomique de la pause d'intégration
- La présence dans le cadre de l'animation
- Sophronisation – désophronisation

II – MEMOIRE (MINIMUM 20 PAGES) :

- expérience vivantielle de ces 2 années de formation à partir de sa nouvelle présence (tridimensionnalité)
- 1 sujet conceptuel.

2EME CYCLE -SPECIALISATION "DIPLOME DE PRATICIEN"

I – PRATIQUE :

- Animation d'une séance d'entraînement

- Critères d'évaluation :

- Acquisition du terpnos logos (rythme discours)
- Logique anatomique de la pause d'intégration
- La présence dans le cadre de l'animation
- Sophronisation – désophronisation

II – MEMOIRE EXISTENTIEL (MINIMUM (30 PAGES) :

Soutenance devant un Jury composé des Enseignants de l'Ecole

- Vivance du redéploiement existentiel
- Mise en place du cadre professionnel et de l'Alliance
- Cas clinique : présentation
- Analyse phénoménologique de la clinique

3EME CYCLE - SPECIALISATION SOPHROTHERAPEUTE FORMATION ET ECOUTE EN PSYCHOPATHOLOGIE CLINIQUE

**A LA SUITE DE CETTE FORMATION EST DELIVREE UNE ATTESTATION NECESSAIRE
AUX PERSONNES DESIRANT OBTENIR LE CERTIFICAT EUROPEEN DE PSYCHOTHERAPIE**

les modalités d'attribution du CEP sont les suivantes :

- validation des 3 Cycles de formation
- 300 h de pratique professionnelle ou 5 ans d'installation
- 150 h de supervision de groupe ou individuelle (dont 100 h dans la méthode avec un superviseur titulaire du CEP)
- 100 h de thérapie personnelle (effectuées pendant le 1^{er} Cycle de formation)
- Présentation d'un cas clinique, devant un jury

CERTIFICAT EUROPEEN DE PSYCHOTHERAPIE (C.E.P.)

L'Association Européenne de Psychothérapie (E.A.P.) a été fondée à Vienne en Autriche en 1991.

Elle rassemble environ 200 organisations de 40 pays d'Europe, représentant 120 000 psychothérapeutes professionnels qualifiés.

L'E.A.P. se préoccupe de protéger les intérêts de cette profession et du public.

L'un de ses premiers objectifs a été d'établir un **Certificat Européen de Psychothérapie (C.E.P)** qui permet de garantir que les Praticiens sont formés selon les normes de l'E.A.P. et respectent le Code de Déontologie.

Le C.E.P favorise aussi la mobilité des Professionnels à travers l'ensemble de l'Union Européenne, en liaison avec la **Commission Européenne** de Bruxelles et le **Conseil de l'Europe** à Strasbourg.

L'E.A.P. a comme unique représentant en France **LA FEDERATION FRANCAISE DE PSYCHOTHERAPIE ET DE PSYCHANALYSE (F.F.2.P.)** créée en 1995.

Le C.E.P. instaure un niveau de formation élevé semblable d'un pays à l'autre :

- Une psychothérapie personnelle approfondie
- Une formation initiale en sciences humaines ou équivalent (niveau bac + 3)
- Une formation de 4 ans dans une méthode de Psychothérapie validée selon les normes européennes
- Une formation en Psychopathologie

L'E.A.P. a également créé un agrément pour les Instituts de Formation Européens qui respectent ce cahier des charges portant sur la qualité et le contenu de leur formation. Seuls ces Instituts peuvent utiliser la mention (E.A.P.T.I) European Accredited Psychotherapy Training Institut. C'est à dire (**agrée pour préparer au C.E.P.**)

Le 16 février 2008, ISEBA a été le premier Institut de Formation en Psychothérapie Sophrologique en Europe à recevoir la mention E.A.P.T.I.

De ce fait, les Etudiants certifiés par ISEBA peuvent obtenir le CEP par voie directe

LA SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE

La Sophrologie se place dans le courant des Sciences Humaines. Le champ de la Sophrologie est celui des structures de la Conscience et des ses possibilités d'éveil et d'évolution.

Le terme de Sophrologie, Science de la Conscience, est créé en 1960 par le Professeur Alfonso CAYCEDO, Neuropsychiatre, lorsqu'il fonde l'Ecole de Sophrologie à Barcelone.

La Sophrologie étudie les phénomènes de la Conscience, de toutes ses modifications possibles et leur utilisation pratique à des fins **psychothérapeutiques, pédagogiques, dans une recherche de mieux être en soi.**

Cette nouvelle science prend ses sources en **physiologie, en psychologie, par la méthode phénoménologique** (Analyse Existentielle ou Analyse de la présence).

Cette méthode repose sur les **Relaxations Dynamiques** basées sur le **souffle conscient**. Les postures sont vécues, assis et debout.

Cette discipline permet, à celui qui le désire, d'acquérir un ensemble de méthodes, par les Relaxations Dynamiques.

LA RELAXATION DYNAMIQUE CREEE PAR LE PROFESSEUR ALFONSO CAYCEDO EST LA METHODE PRINCIPALE, AVEC SES 3 CYCLES ET SES 12 DEGRES.

Relaxation, décontraction, détente, et par- là même, une dynamique positive de la Conscience se révèle, tout un potentiel peut se mobiliser vers la **créativité**.

En médecine, on sait aujourd'hui que les indications de la relaxation sont très larges, dans le champ du traitement des **maladies psychosomatiques**.

Si les applications au sens thérapeutique sont nombreuses, les autres applications le sont également en particulier dans le sens d'une recherche de **mieux-être**, de **stimulations immunitaires, d'équilibre psychique**.

Partant d'une bonne **gestion du stress**, une amélioration de la **performance** est possible. Performance dans tous les sens du mot, allant des performances psychophysiques dans le **sport**, aux **stimulations de la mémoire**, à la performance dans l'entreprise, à la **réalisation de soi-même**.

Ces méthodes sont en fait des **méthodes d'éveil de la Conscience** apportant la possibilité de développer ses propres potentialités, **ses capacités : capacités biologiques et ses facultés créatrices** projetées vers l'existence.

L'espace de la Sophrologie se situe donc dans le champ de la **Médecine**, de la **Psychologie**, des **Sciences Humaines : Sciences Sociales, Sciences de l'éducation**.

La Sophrologie ne peut - être isolée du contexte de notre Société, et de notre civilisation. La Sophrologie, qui a pris naissance dans le cadre de la Médecine, est aujourd'hui devenue une pratique professionnelle s'adaptant à tout l'éventail des demandes de notre Société *par sa démarche vers l'existentialité. C'est une thérapeutique basée sur la prise de conscience de sa propre existence pour la mieux vivre et vers la profession de Sophrothérapeute.*

CYCLES DE FORMATION

Ces Cycles de formation sont enseignés à des personnes ayant une certaine ouverture d'esprit, un niveau de connaissances suffisant (niveau bac) et des motivations affirmées. **Les candidats doivent se soumettre à un entretien préalable pour l'admission aux cours.** A la remise des Diplômes d'Ecole, le futur praticien doit signer le code déontologique de l'Ecole de Sophrologie Existentielle.

Formation professionnelle certifiante en Sophrothérapie selon les critères de la Fédération Française de Psychothérapie. Les Ecoles de Sophrologie Existentielle ont signé la déclaration de Strasbourg des Psychothérapeutes Européens.

Les Cycles de formation s'adressent aux personnes qui travaillent dans les domaines socio-éducatifs, médicaux, paramédicaux, à tout autre professionnel qui a pour projet de s'orienter vers une activité de relation d'aide.

Les 3 Cycles de formation sont complémentaires.

Ils totalisent au minimum 1000 heures de formation et de travail personnel.

Les formations sont assurées par une équipe pluridisciplinaire de formateurs :

- . Psychiatre
- . Sophrothérapeute (CEP)
- . Psychologue
- . Praticien
- . Médecin

CYCLE 1 – CERTIFICAT DE SOPHROLOGUE : SOPHROLOGIE DE LA PREVENTION ET DE L'EDUCATION

Expérimenter la méthode de Sophrologie Existentielle puis découvrir et comprendre les concepts de base de la pratique. Ce Cycle inclut un enseignement en sciences humaines.

Ce cycle fondamental est un travail sur soi comparable au travail vécu en psychothérapie dans son évolution et doit correspondre aux 100 heures de thérapie personnelle demandées par les Instances Nationales pour la reconnaissance des Sophrothérapeutes.

Au terme de ce Cycle un « **Certificat de Sophrologue** » est délivré à la suite d'une animation de groupe et d'un mémoire sur le vécu de ce premier Cycle.

CYCLE 2 – DIPLOME DE PRATICIEN : SOPHROLOGIE NIVEAU I

Approfondir les concepts de la méthode de Sophrologie Existentielle, les vivre dans la relation à soi et aux autres. Ce Cycle inclut une suite aux enseignements dans tous les domaines en sciences humaines.

A la fin de ce cycle un « **Diplôme de Praticien en Sophrologie Existentielle** » est délivré à la suite de la soutenance d'un mémoire, basé sur le redéploiement pratique des expériences vécues et une mise en pratique.

La soutenance du mémoire écrit se fera face à l'Equipe enseignante.

CYCLE 3 : L'ECOUTE EN PSYCHOPATHOLOGIE – SOPHROLOGIE NIVEAU II

Cette formation en Psychopathologie clinique et Ecoute en psychopathologie est ouverte à toutes personnes désirant approfondir leurs connaissances et également aux praticiens souhaitant ultérieurement se présenter pour l'obtention du Certificat Européen de Psychothérapie en Sophrologie (CEP).

Les modalités exigées par la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse (La F.F.2.P Organisme Français représentant l'Association Européenne de Psychothérapie (EAP) et membre du Conseil mondial de Psychothérapie (WCP), sont les suivantes :

- Niveau d'études : bac + 3 en sciences humaines ou équivalence expérience professionnelle
- Validation du Diplôme de Praticien en Sophrologie Existentielle
- Formation en Psychopathologie clinique et Ecoute en psychopathologie (144 h)
- 300 h de pratique professionnelle ou 5 ans d'exercice
- 150 heures de supervision en groupe ou individuelle (dont 100 h dans la méthode avec un superviseur titulaire du CEP)
- 100 heures de thérapie personnelle (effectuées pendant le 1^{er} Cycle de formation)
- Présentation d'un mémoire clinique devant le jury présidé par le Docteur Claudie MOTHE

CYCLE 1 : CERTIFICAT DE SOPHROLOGUE

	DUREE	LIEU
Découverte de la méthode et Ses concepts	30 jours sur deux ans 416 H (240 H de théorie et 176 h	Paris - Bordeaux- Colmar Marseille
Initiation	d'entraînement pratique)	
Travail sur les 4 premiers degrés de Relaxation Dynamique		

CYCLE 2 : DIPLOME DE PRATICIEN EN SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE

Approfondir les concepts de la Méthode et de la pratique	30 jours sur deux ans 416 h (240 h de théorie et 176 h	Paris -Bordeaux- Colmar
Travail sur les 12 degrés de Relaxation Dynamique	d'entraînement pratique)	

CYCLE 3 : FORMATION EN PSYCHOPATHOLOGIE CLINIQUE ET ECOUTE EN PSYCHOPATHOLOGIE

Formation pour aborder les thèmes : 18 jours – 144 h Paris-Bordeaux

- Ø Fonctionnement et processus psychiques : le monde du bébé
- Ø le champ des psychoses
- Ø Les états limites
- Ø le champ des névroses
- Ø le champ des addictions
- Ø Psychopathologie de l'enfant et de l'Adolescent

FORMATION CONTINUE : L'Ecole propose pour les Praticiens en Sophrologie des formations expérientielles à d'autres méthodes et à des problématiques concernant le champ de la thérapie :

- Les addictions (Docteur Gérard OSTERMANN)
- Les thérapie brèves (Docteur Gérard OSTERMANN)
- Psychosynthèse (François NICOLEAU)
- Psychosomatique (Docteur Pierre BOQUEL).

ENTRAINEMENT EN RELAXATION DYNAMIQUE, trois fois par semaine, deux heures par soirée.

SUPERVISION

En individuelle ou en groupe, elle permet au Praticien de progresser dans sa pratique et à évoluer dans une réflexion sur lui-même

La relation de supervision traite :

- De la relation entre thérapeute et patient pour améliorer son efficacité thérapeutique
- Ø Du suivi et du soutien du praticien dans l'exercice de ses fonctions
- Ø De la compréhension des difficultés qui peuvent éventuellement entraver son accompagnement.

SUPERVISION EN GROUPE - un jour par mois de septembre à juin à Bordeaux

SUPERVISION EN INDIVIDUELLE - 8 à 10 entretiens de 1 h 30 par an.

UNE BIBLIOTHEQUE EST A LA DISPOSITION DES ELEVES AU SECRETARIAT

Les personnes n'ayant pas fait leur formation de base (1^{er} Cycle Fondamental) dans une École de Sophrologie Existentielle, pourront après étude de leur dossier s'inscrire au 2^{ème} Cycle. Ceci à la suite d'un séminaire de vérification du travail effectué en Relaxation Dynamique concernant les deux ans de Cycle Réductif, dans les Ecoles de Paris ou de Bordeaux.

LA FORMATION DANS LES ECOLES DE PSYCHOTHERAPIE EN SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE

LE PROGRAMME - 1ER CYCLE Fondamental - 1ère année

METHODE

PRATIQUE

I - LA SOPHROLOGIE, SCIENCE DE LA CONSCIENCE :

- Définition du Docteur A. CAYCEDO
- Le concept de relaxation : l'expérience vécue
- La respiration

Lecture : Le Mythe de la Caverne de PLATON

2 - DYNAMIQUE DE LA CONSCIENCE

- L'Eventail de la Conscience
- Les niveaux de Conscience
- Les états de Conscience
- La dimension phénoménologique de la Relaxation Dynamique
- Réflexion autour du mythe de la Caverne de Platon

3 - DE L'HYPNOSE A LA SOPHROLOGIE

- Historique de l'hypnose
- Les différentes méthodes de relaxation
- Le training autogène de SCHULTZ
- La relaxation neuro-musculaire de JACOBSON
- Les trois principes de la Sophrologie :
 - réalité objective
 - le schéma corporel comme réalité vécue
 - l'action positive

Lecture : Le Training autogène de SCHULTZ

4 - LE SYSTEME NERVEUX

- Les trois cerveaux de MAC LEAN
- Le système réticulé
- Tonus musculaire et émotionnel

Lecture : Voyage extraordinaire au Centre du cerveau : Jean-Didier VINCENT

- Exercices de relaxation de base : points d'appui, posture, respiration.

- Relaxation dynamique du 1^{er} degré.

- Pratique des 3 KRYA

- Exercices élémentaires de relaxation en posture Assise et debout, vivance de l'expérience.

- 1^{er} dialogue post sophronique

- Relaxation Dynamique du 1^{er} degré.

- Premier niveau de la vivance.

- Relaxation Dynamique 1^{er} degré.

- Exercices inspirés de l'entraînement Autogène de SCHULTZ

- Exercices inspirés de la Relaxation neuro-Musculaire de JACOBSON.

- Relaxation Dynamique du 1^{er} degré :

le schéma corporel continue de se dévoiler comme corporalité.

- Les modèles posturaux et comportementaux.

LA FORMATION DANS LES ECOLES DE PSYCHOTHERAPIE EN SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE

LE PROGRAMME - 1ER CYCLE Fondamental - 1ère année

METHODE

PRATIQUE

5 - LA CONSCIENCE PHRONIQUE

Les capacités de la Conscience :

- La bi-directionnalité
- La bi-polarité
- Les directions significatives : premières relations au monde
- Le schéma corporel et images du corps

Lecture : Mon corps et ses images de J.D. NASIO
Ed. PAYOT

6 - LES DIFFERENTS STADES D'EVOLUTION DE L'ENFANT

Lecture : l'Être Bébé de Bernard GOLSE
Ed. PUF

7 - DU MOI PEAU AU MOI PHRONIQUE

- Fonction physiologique de la peau
- Fonction psychique
- Le 2^{ème} degré en sophrologie :
 - . les racines occidentales et orientales
 - . la conscience enveloppante

Lecture : Le Moi-peau de Didier ANZIEUX

8 - LES SENS

- La mémoire et les mémoires
- La prétérisation

Lecture : Les organes des sens de GOUDOT-
PERROT

9 - IMAGE ET CREATIVITE

- Le rêve éveillé dirigé

Lecture : Le rêve éveillé revisité de E. MERCIER

10 - METHODOLOGIE

- Synthèse 1^{er} et 2^{ème} degrés
- Terpnos logos - Alliance

- Relaxation dynamique du 2^{ème} degré.
- Relaxation dynamique contemplative, sensation de gravitation.
- Relaxation du 1^{er} degré, dynamique concentrative.

- Relaxation Dynamique des 1^{er} et 2^{ème} degrés.

- Relaxation dynamique du 2^{ème} degré
- Relaxation dynamique de la Conscience enveloppante
- Relaxation dynamique du 1^{er} degré

- Relaxation dynamique du 2^{ème} degré
- La corporalité des 5 sens.
- Techniques de sophro-prétérisation : sophro-mnésie libre, progressive et senso-perceptive.
- Techniques de sophro-acceptation progressive : éveil Des capacités d'avenir.

- Relaxation Dynamique des 1^{er} et 2^{ème} degrés.
- Technique de sophro-association onirique : Le rêve éveillé

- Méthodologie et phénoménologie des 1^{er} et 2^{ème} degrés.

LA FORMATION DANS LES ECOLES DE PSYCHOTHERAPIE EN SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE

LE PROGRAMME - 1ER CYCLE Fondamental - 2ème année

DEBUT DU REDEPLOIEMENT EVEIL DES VALEURS EXISTENTIELLES

METHODE

PRATIQUE

11- LE 3EME DEGRE DE LA RELAXATION DYNAMIQUE

- Les origines orientales du 3^{ème} degré.
- Les techniques psycho-physique zen
- Le respire : le souffle, la respiration, la posture

Lecture : Zen et Occident de J. BROSSE

Le Zen de M. COCAGNAC

12 -LES CINQ SYSTEMES

- Les Lieux du corps : les 3 centres, les points germes (boulésis, thymus, épithumia...), les autres lieux.
- Le principe de réalité objective.
- Le principe du schéma corporel comme réalité vécue
- Le principe d'action positive
- Le moi phronique
- La région du moi phronique.

Lecture : Tout l'Univers dans un atome

Par le DALAI LAMA

13 -LE CONCEPT DE TEMPORALITE

- La vision mythologique
- La vision d'Héraclite
- La vision phénoménologique :
le souci
la tridimensionnalité

Lecture : Etre soi avec HEIDDEGER

Céline BELLOQ éd. EYROLLES

14 -METHODOLOGIE

- Méthodologie et mise en pratique
- La relation d'Alliance

Lecture : Il suffit d'un signe de F. ROUSTANG

- Exercices psychophysiques énergétiques
- La relation dynamique 1^{er} degré réactualisation
- posture 3^{ème} degré
- Relaxation Dynamique 3^{ème} degré (1^{ère} partie)

- Relaxation dynamique des 1^{er} et 2^{ème} degrés (réactualisation)
- Relaxation dynamique du 3^{ème} degré, 1^{ère} partie.
- Animation de relaxation 1er degré par les étudiants.

- Relaxation dynamique des 1^{er} et 2^{ème} degrés.
- Relaxation dynamique du 3^{ème} degré, 1^{ère} partie.
- Animation de relaxation 1^{er} degré par les étudiants.

- Relaxation dynamique spécifique en travaillant l'acquis des 3 premiers degrés.
- Relaxation dynamique 3^{ème} degré, 1^{ère} partie.
- Animation de relaxation 1^{er} et 2^{ème} degrés par Les étudiants.

LA FORMATION DANS LES ECOLES DE PSYCHOTHERAPIE EN SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE

LE PROGRAMME - 1ER CYCLE Fondamental - 2ème année

METHODE

PRATIQUE

15 - LA DEPRESSION

- Les symptômes dépressifs
- les différentes causes
- les différents visages de la dépression
- la dépression chez les adolescents et les personnes âgées
- Sophrologie et dépression

Lecture : Les bienfaits de la dépression

Pierre FEDIDA Ed. Odile JACOB

16 - LE STRESS

- Sophrologie et stress
- Physiologie
- Sophrologie et neuro-sciences

Lecture : Stress –Pathologie et immunité

J.M THURIN – N BAUMANN

17- DE LA PERSONNALITE A L'INDIVIDUALITE

- la place des émotions
- les besoins et les pulsions
- de la sensation aux sentiments
- processus sophrologique

Lecture : SPINOZA avait raison

De DAMAZIO, éd. Odile JACOB

18 - CHAMPS D'APPLICATION DE LA SOPHROLOGIE

- L'animation de groupe
- L'entreprise
- Les personnes âgées....

19 - LA DIMENSION PHENOMENOLOGIQUE DE LA SOPHROLOGIE

- Manence - rétromanence
- le moi-phronique - la région ...
- Corporalité et ouverture des champs de Conscience.
- Les 7 Piliers de la Sophrophénoménologie

Lecture : Comprendre le Phénoménologie

De N. DEPRAZ

20 - SYNTHESE DE FORMATION

- Les 7 Piliers de la Sophrophénoménologie (suite)
- Synthèse générale de formation

- Relaxation dynamique spécifique en travaillant L'acquis des 3 premiers degrés.
- Relaxation dynamique 3^{ème} degré, 2^{ème} partie.
- Animation de relaxation 1^{er} et 2^{ème} degrés par les Etudiants.

- Relaxation dynamique spécifique en travaillant L'acquis des 3 premiers degrés.
- Relaxation dynamique 3^{ème} degré, 2^{ème} partie.
- Animation de relaxation 2^{ème} et 3^{ème} degré par les Etudiants.

- Relaxation dynamique spécifique en travaillant l'acquis des 3 premiers degrés.
- Relaxation dynamique 3^{ème} degré, 2^{ème} partie.
- Relaxation dynamique 4^{ème} degré.
- Animation de relaxation 3^{ème} degré, 1^{ère} partie par les étudiants.

- Relaxation dynamique spécifique.
- Relaxation dynamique 3^{ème} degré.
- Animation de relaxation 3^{ème} degré, 1^{ère} partie par Les étudiants.

- Relaxation dynamique spécifique.
- Relaxation dynamique 3^{ème} degré.
- Pratique 4^{ème} degré
- Animation de relaxation 3^{ème} degré par les étudiants.

- Relaxation dynamique 4^{ème} degré.
- Mouvement des vivances et écoute.