



Ecole de Sophrologie et Sophrothérapie d'Alsace E.S.S.A.

Siège : Résidence ST Laurent apt 249 164 crs de la Somme  
33800 BORDEAUX

Tél : 03 89 41 81 32

Directeur : Yannick FRIEH

Email : yannick.frieh@orange.fr

Lieu de formation : 23 rue des Serruriers 68000 COLMAR

**E.S.S.A.**

***Ecole de Sophrologie et de Sophrothérapie d'Alsace***

## ***PROGRAMME 2EME CYCLE***

### ***« Sophrologue Praticien »***

*3<sup>ème</sup> année*

*L'ordre des séminaires peut être modifié  
en fonction de la disponibilité des formateurs*

N°Siret : 40794515300085 NAF : 8559 A

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 72 330 557 33 auprès Préfet région  
Nouvelle Aquitaine

Ce numéro ne vaut pas agrément de l'Etat.

**Séminaire 1 - 2 : Sophrologie – Le couple – la maternité  
La parentalité (3 jours)**

**Nombre d'heure de formation : 2 X 12 h**

Objectif : Acquérir les connaissances théoriques et pratiques au sophrologue praticien dans l'exercice de son métier dans l'accompagnement de la préparation à la naissance

**APPORTS THEORIQUES :**

- Historique de la maternité
- Les différentes phases de l'accouchement
- Maternité et hormones
- Les différentes techniques de respiration sophrologiques

**ATELIERS PRATIQUES :**

1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré de la pratique, exercice de nettoyage corporel avec sophro-déplacement du négatif, techniques de focalisation, sophro-acceptation progressive.

**Séminaire 3 - 4 : Sophrologie ludique (3 jours)**

**Nombre d'heure de formation : 2 X 12h**

Objectif : Acquérir les compétences techniques du jeu et de l'expression corporelle nécessaire au sophrologue praticien dans l'accompagnement de l'enfant

**APPORTS THEORIQUES :**

- La dimension ludique en sophrologie
- La dimension phénoménologique du jeu
- Le jeu et l'enfant

**ATELIERS PRATIQUES :**

Ateliers pratiques de sophrologie ludique.

## **Séminaires 5 - 6 : Sophrologie, sport et activités physiques (3 jours)**

**Nombre d'heure de formation : 2 X 12h**

Objectif : Acquérir les connaissances nécessaires à l'accompagnement des sportifs en sophrologie

### **APPORTS THEORIQUES :**

- Définition du sport
- Physiologie du sport
- Psychologie du sport

### **ATELIERS PRATIQUES :**

Révision des 3 premiers degrés adaptés au sport, intégration d'un objet dans le schéma corporel, relaxation de futurisation à partir du champ présentiel, relaxation dynamique du 6<sup>ème</sup> degré.

## **Séminaires 7 - 8 : Douleur et soins de support (3 jours)**

**Nombre d'heure de formation : 2 X 12h**

Objectif : Acquérir les connaissances théories et pratiques nécessaires à l'exercice du métier de sophrologue praticien dans les champs de la prévention et des soins de support

### **APPORTS THEORIQUES :**

- Histoire et définition de la douleur
- Physiologie de la douleur
- La douleur psychique
- Sophrologie et acouphène, fibromyalgie et oncologie

### **ATELIERS PRATIQUES :**

Relaxation dynamique du 7<sup>ème</sup> degré, sophro-déplacement du négatif, sophro correction sérielle.

## **Séminaires 9 - 10 : Entreprise et risques psycho-sociaux (3 jours)**

**Nombre d'heure de formation : 2 X 12h**

Objectif : Acquérir les connaissances de base sur les risques psycho sociaux et sur le positionnement du sophrologue praticien dans le monde du travail

### **APPORTS THEORIQUES :**

- Définition des risques psycho sociaux
- Les risques psycho sociaux dans le monde du travail : histoire et perspective
- Les conséquences des risques psycho sociaux sur les individus et leurs organisations
- Stress et émotions dans le monde du travail
- L'inscription du sophrologue praticien dans un rôle de prévention et pratiques de relaxation en entreprise

### **ATELIERS PRATIQUES :**

Echanges sur les vécus personnels, Jeux de rôle, création de relaxations dynamiques, pratique de la relaxation dynamique du 7<sup>ème</sup> degré.

## **Séminaire 11 : Sophrologie et troubles du sommeil (1,5 jours) -**

**Nombre d'heure de formation : 12h**

Objectif : Permettre l'intégration de la sophrologie dans la prise en charge des problématiques d'insomnie

### **APPORTS THEORIQUES :**

- Aspect physiologique du sommeil
- Déterminants psychologiques dans les troubles du sommeil
- Troubles du sommeil
- L'accompagnement sophrologique : techniques spécifiques

### **ATELIERS PRATIQUES :**

Analyse de carnets alimentaires, mise en situation et jeux de rôle avec application pratique de sophrologie, relaxation dynamique du 8<sup>ème</sup> degré.

## **Séminaire 12 : Sophrologie et vieillissement (1,5 jours)**

**Nombre d'heure de formation : 12h**

Objectif : Acquérir les connaissances sur les spécificités du vieillissement de l'individu

### **APPORTS THEORIQUES :**

- Définition du vieillissement
- Processus psychologique : perte, deuil, anxiété et dépression
- Processus physiologique : posture, équilibre, mémoire et sexualité

### **ATELIERS PRATIQUES :**

Mise en situation en fonction du lieu d'intervention et la population. Pratique de la relaxation du 9<sup>ème</sup> degré.