



Formation en sophrologie

Tu en as assez de te lever tous les matins pour un boulot qui n'a plus de sens pour toi ?

Assez de vivre ta vie par procuration ?

Tu as envie de te donner des nouveaux défis professionnels ? Ou simplement de vivre ta vie autrement, en changeant d'état d'esprit ?

Alors cette formation est certainement pour toi !

Qu'est ce que c'est, la sophrologie* ?

La sophrologie est une méthode psychocorporelle utilisée comme technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie. Elle a été conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo et est inspirée de techniques occidentales comme orientales. Le terme SOPHROLOGIE, inspiré du grec ancien*, signifie étude de l'harmonisation de la conscience.

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Détail des cours

La formation se donne en 10 modules. Chaque module compte 2 journées complètes (1 week-end par mois).

- Week-end 1 (septembre) : Introduction à la sophrologie et concepts fondamentaux
- Week-end 2 (octobre) : Concepts fondamentaux (suite)
- Week-end 3 (novembre) : La sophrologie, la psychologie et la psychanalyse
- Week-end 4 (décembre) : La sophrologie et le stress
- Week-end 5 (janvier) : La sophrologie et la gestion des émotions
- Week-end 6 (février) : La sophrologie et le développement personnel
- Week-end 7 (mars) : La communication en sophrologie
- Week-end 8 (avril) : Sophrologie et psychopathologie
- Week-end 9 (mai) : Les dépendances
- Week-end 10 (juin) : La posture de sophrologue et démarches administratives
- Test écrit

La réussite du test écrit est certifiée.

* <https://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr/definition-sophrologie/>



Pour ceux et celles qui souhaitent s'installer en tant que sophrologue, il est demandé d'effectuer un travail de fin d'étude (TFE) qui sera présenté l'année académique suivante. La réussite de ce TFE est également certifiante.

Quel est le coût ?

Chaque module de 2 journées complètes coûte 290€. Le passage du TFE est gratuit. Il est possible de payer par trimestre.

Comment m'inscrire ?

N'hésite pas à envoyer un email à info@sbo-stress.com. Tu recevras tous les détails pour ton inscription ainsi que des réponses à toutes tes questions.