



Ecole Vendéenne de Formation en
Sophrologie

9 rue de la maison neuve
85140 Les Essarts

Mail:
contact@ecolesophrologie-85.com

Tel: 09 73 21 45 87

Devenir Animateur en Sophrologie

Programme de Formation

Session septembre
2020

Module 1

Phase préparatoire

25 - 26 septembre 2020

9h30 à 17h30

- Historique de la Sophrologie
- Philosophie de la Sophrologie
- Cheminement de la Sophrologie
- Champs d'application de la Sophrologie
- Les bases de la Sophrologie
- -Etre au présent
- Les états et niveaux de conscience
Les systèmes
- Les techniques clefs
- La phase préparatoire

Module 2

1^{ère} Degré et relaxation dynamique

- Les 9 - 10 octobre 2020
Le 24 octobre 2020
- de 9h30 à 17h30

- Découverte du schéma corporel vécu
- Techniques de concentration
- Techniques d'action immédiate

Module 3

2^{ème} Degré de relaxation dynamique

- Les 6 - 7 Novembre 2020
- Le 21 novembre 2020

de 9h30-17h30

- Développement et ouverture de l'esprit
- Techniques de contemplation et de programmation positive
- Techniques de corrections
- Développement des sens

Module 4

3^{ème} Degré de relaxation dynamique

Les 4-5 décembre 2020

Le 19 décembre 2020

de 9h30-17h30

- Chargement des souvenirs positifs.
- Les sens pour accéder aux souvenirs positifs
- Mémoire des épisodes + de sa vie

Module 5

4^e degré de relaxation dynamique

Les 15-16 janvier 2021

Le 30 janvier 2021

de 9h30-17h30

- Trouver des solutions en soi
- Accéder à ses valeurs
- Développer son esprit créateur
- Transmettre

Module 6

Révisions générales

Les 19 et 20 Février 2021

de 9h30-17h30

Guidances de
tous les degrés et les
techniques