

Public visé :

La formation à la sophrologie proposée par l'école de Sophrologie de salon de Provence est accessible à tout public et à tous les métiers.

Pré requis :

Aucun prérequis est nécessaire pour s'inscrire à l'école de sophrologie de Salon de Provence, seul un entretien préalable est nécessaire.

Objectif(s) pédagogique (s)

Durant la formation, les stagiaires apprendront à maîtriser la méthode sophrologique et sa pratique :

- Savoir présenter et guider une relaxation dynamique, une sophronisation de base et une activation intrasophronique
- Savoir présenter et guider une séance entière de sophrologie.
- Savoir présenter et guider une anamnèse.
- Savoir présenter et guider un ancrage et une désactivation d'ancre.
- Savoir présenter et guider une dissociation
- Savoir présenter et guider un changement d'histoire de vie.

Durant la formation un ensemble de supports est délivré pour permettre l'acquisition de ces compétences.

Les formateurs et intervenants guident 2 fois par jour des séances aux stagiaires pour vivre les effets de la méthode et l'assimiler, celles-ci reflétant à chaque fin de demi-journée la partie théorique et méthodologique vue auparavant. Des cas de présentations et de réflexions sont proposés et travaillés en groupe.

Chaque technique est démontrée, pratiquée en binôme ou par trois avec évaluation à chaque pratique et chaque stage, des ateliers sont mis en place sur des thèmes précis ainsi que des mises en situation et des stages formatifs pour s'assurer qu'à l'issue de la formation chaque stagiaire sera capable de s'installer et de transmettre la méthode et la pratique tel qu'énoncé ci-dessus.

En cas de difficultés des entretiens individuels sont proposés.

Durée et modalité d'organisation :

Dates Formation à la sophrologie : du 19 au 22 octobre 2023, du 16 au 19 novembre 2023, du 14 au 17 décembre 2023, du 25 au 28 janvier 2024, du 15 au 18 février 2024, du 14 au 17 mars 2024, du 11 au 14 avril 2024, du 16 au 19 mai 2024, du 6 au 9 juin 2024.

Dates spécialisation option Sophrothérapie : 13 et 14 avril 2024.

Durée : Formation à la Sophrologie 300h de formation en présentiel, spécialisation supplémentaire et facultative Sophrothérapie 15 h.

Documents de formation envoyé à l'inscription : 10 livrets de 50 pages et une clé USB d'enregistrement de séances pour entraînement avec fascicule d'accompagnement et fiche d'évaluation soit 100h.

Horaires :

Jeudi, vendredi et samedi : 9h-12h15 et 13h45-18h (samedi 20h15-21h15 facultatif)

Dimanche : 9h-12h15 et 13h45-17h.

La formation en Sophrologie se déroule exclusivement en présentiel.

Taille du groupe : 34 personnes au maximum.

Le matériel nécessaire à la formation est fourni par l'organisme de formation.

Pour la formation à la Sophro-analyse, il est possible à tout moment de demander la brochure, le programme et la fiche d'inscription.

Accessibilité :

L'organisme de formation mobilise les expertises, outils et réseaux partenaires pour favoriser l'accueil des personnes en situation de handicap, merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Tarifs :

Prix de la formation à la Sophrologie 3980 euros HT

Prix de la spécialisation à la sophrothérapie : 260 euros HT soit 4240 euros HT

Prix annoncé HT exonéré de TVA – Art.261.4.4a du CGI

Déroulé / contenu de la formation :

Le programme du stage 8 est celui de 2023, nous vous communiquerons le programme définitif et les intervenants dans les meilleurs délais.

**Ecole de sophrologie de Salon de Provence
Module 1 – 19-20-21-22 octobre 2023 - Grans**

Malvina Girard et Thierry Loussouarn

Bienvenue à l'école de sophrologie

JOURNEE I	JOURNEE II	JOURNEE III	JOURNEE IV
Présentation du stage, de la formation, de l'école et des stagiaires	La Sophro de base (SDB)	L'ancrage. Création et activation d'une ancre. Démonstration, travail en binômes	Les bienfaits et objectifs de la RD et du 1er degré Lectures du corps : variations possibles
Présentation de la sophrologie. Le 'bonhomme' chinois	L'insula	<u>Séance</u> : Le signe-signal	Le terpnos logos Intention positive et intentionnalité
Schéma d'une séance	<u>Séance</u> : L'objet neutre	La désactivation d'ancres.	<u>Séance</u> : RD + SDB + la relaxation différentielle
<u>Séance</u> : La respiration	Démonstration RD 1 ^{er} degré	<u>Séance</u> : RD 1 + SDB + l'affirmation positive	
La respiration (théorie)	La sensorialité. Sensation et perception	Le parasympathique	États et Niveaux de conscience livret 4 p14
Dialogue post-sophronique et phéno-description	Le niveau sophro-liminal et les ondes alpha : qualités du NSL	<u>Séance</u> : Le sophro-déplacement du négatif (SDN)	Histoire de la Sophrologie
<u>Séance</u> : La Sophro-respiration synchronique (SRS)	<u>Séance</u> : Le training autogène et sophrologie		<u>Séance</u> : RD + SDB + la futurisation (retour chez soi)
FASCICULE STAGE NIVEAU 1 (33 pages)			
Fiche technique : le déplacement du négatif : théorie et pratique (pages 2 et 3)	Fiche technique A.I.S : la sophro-respiration synchronique + terpnos logos (pages 4 à 6)	Fiche technique A.I.S : l'objet neutre + terpnos logos (pages 8 à 12)	La symbolique du 'bonhomme' chinois (page 22) Différence entre sophrologie et hypnose (page 33)
	La petite futurisation (terpnos logos) page 7	Fiche technique RD : les mobilisations de la nuque (pages 13 à 21)	Schéma d'une sophronisation de base (pages 23 et 24)
PNL : les ancrages. L'activation d'ancre (pages 25 à 27)	PNL : La désactivation d'ancres (pages 28 et 29)	L'ancrage chez Proust (page 29)	Synchronisation, PPI, EIRTErr... (page 30) L'insula (pages 31 et 32) Le circuit de l'air (page 32)

Ecole de sophrologie de Salon de Provence
Stage Niveau 2 – 16-17-18-19 novembre 2023 - Grans

Avec Malvina Girard et Thierry Loussouarn

JOURNEE I	JOURNEE II	JOURNEE III	JOURNEE IV
Présentation du stage et du 2ème degré. Intentionnalité du stage.	PNL et sophrologie, ancrage positif et SAP. Démonstration, travail en binômes	Techniques de stimulations bilatérales : les ailes de papillon.	Techniques de stimulations bilatérales dynamiques.
Le principe d'action positive.	<u>Séance</u> : La sophro présence immédiate.	L'alliance, transfert	Conseils de propositions de séances pour les débutants
<u>Séance</u> : La sophro-stimulation émotionnelle. L'auto-visualisation).	2ème entraînement par groupes de 3	<u>Séance</u> : Stimulations bilatérales (de haut en bas avec la SDB). La protection sophro-liminale du sommeil	Principes et Lois.
1er entraînement par groupes de 3	Sentiment et émotion. Le cerveau et l'amygdale.	3ème entraînement par groupes de 3	<u>Séance</u> : La neutralisation émotionnelle
Les futurisations. Les SAP (règles).	<u>Séance</u> : RD1° et 2°, les 5 sens	Les archétypes de la communication Les 2 routes de la peur	Préparation à la maternité.
<u>Séance</u> : RD1° et 2°, la toilette dynagogique.		Séance : Le sourire.	<u>Séance</u> : le souvenir d'avenir
		<u>Séance</u> : le renforcement du positif	

FASCICULE STAGE NIVEAU 2 (22 pages)

PNL et sophrologie (page 2)	PNL : modifier un comportement (page 3)	L'auto-ancrage (page 4)	Fiche technique : le souvenir d'avenir (pages 5 à 7)
Fiche technique : le renforcement du positif (pages 8 et 9)	Fiche technique : les 5 sens, terpnos logos (pages 10 à 12)	La sophro-présence immédiate (pages 12 à 14)	Les structures de la conscience (page 14)
Premières séances de sophrologie (pages 15 à 18)	La rotation de conscience du yoga-nidra (page 19)	Les 2 routes de la peur (page 20)	Exercice du palmier, Tadasana (pages 21 et 22)





Ecole de sophrologie de Salon de Provence

Stage Niveau 3

14-15-16-17 décembre 2023 - Grans

Avec Malvina Girard

JOURNEE I	JOURNEE II	JOURNEE III	JOURNEE IV
Présentation du stage enfants dès 3 ans et adolescents	Exercices dynamiques avec les enfants	Les différentes AIS avec les enfants	Illustrations de cas pratiques
Anamnèse Présence du parent Individuel	Démonstrations explications, règles et symboliques	Méditation pour les enfants	Différents thèmes
Cadre et schéma d'une séance		Groupe collectif enfants	Pause respiratoire
1er entraînement par groupes de 3	2ème entraînement par groupes de 3	3 ^{ème} tour entraînement par groupes de 3	L'adolescent
Langage et communication	Les différentes formes de relaxation avec les enfants selon l'âge	Protocole énurésie	Domaine d'application et cadre
Attitude et positionnement	Difficultés adaptations explications ludiques	Retour parents et difficultés	Individuel et collectif Difficultés
Un petit retour à soi avec la respiration	Retour à soi ancrage et relâchement	Retour à soi Méditation	Retour à soi visualisation positive
FASCICULE STAGE NIVEAU 3			
Listes exercices dynamiques	RELAXATIONS	AIS LA BULLE	

École de sophrologie de Salon de Provence
Stage Niveau 4 – 25-26-27-28 janvier 2024 - Grans
Avec Malvina Girard et Thierry Loussouarn

JOURNEE I	JOURNEE II	JOURNEE III	JOURNEE IV
Présentation du stage et du 3 ^{ème} degré. Énergie et censure L'instant présent	L'énergie.	P.N.L: La dissociation simple théorie, pratique et démonstration.	Les bénéfices de la méditation. Les pensées
Règles de sécurité dans la pratique de la sophrologie	La méditation.	<u>Séance</u> : Sophro-attention objet	Le stress (conseils pour l'expliquer simplement). Le schéma. Le burn out.
<u>Séance</u> : La tridimension positive au quotidien	SOPHRO : La sophro-mnésie libre	3ème entraînement par groupes de 3	<u>Séance</u> : Sophro-substitution mnésique
1er entraînement par groupes de 3	2ème entraînement par groupes de 3	La phénoménologie suite. La relaxation en position allongée.	Le système sympathique.
La phénoménologie	La méditation. Le hara. La posture.	Séance t : Sophro-mnésie senso-perceptive	Que faire en présence d'expression émotionnelle ?
<u>Séance t</u> : La sophro correction sériée (1ère et 2ème étape)	SOPHRO : La Visualisation élargie ; méditation.		<u>Séance</u> : Les marches conscientes
		<u>Séance</u> : Méditation	
FASCICULE STAGE NIVEAU 4 (22 pages)			
Schéma 'énergie-censure-angoisse' (page 2)	2 séances du 3 ^{ème} degré (page 3)	Fiche: terpnos logos 'la sophro-mnésie hyper-associative' (pages 4 à 6)	Fiche technique : terpnos logos 'la sophro-correction sériée' (pages 7 à 8)
Fiche technique : terpnos logos 'la sophro-mnésie senso-perceptive' (pages 9 à 11)	Fiche: terpnos logos 'la sophro-mnésie libre' (pages 12 à 14)	Le bonhomme chinois, 1°, 2° et 3° (page 15)	A.I.S sur l'énergie pages 15 (Malvina Girard)
Le bonhomme chinois (page 17)	Le stress (page 18)	PNL : la dissociation V/K (page 19 et 20)	PNL : phobies et double dissociation (pages 21 et 22)



Ecole de sophrologie de Salon de Provence
Stage Niveau 5
15-16-17-18 février 2024 - Grans

Avec Malvina Girard et Thierry Loussouarn

JOURNEE I	JOURNEE II	JOURNEE III	JOURNEE IV
Présentation du stage.	Le changement d'histoire de vie : théorie	Le thérapeute placebo positif	Sophrologie et sport
Le processus de deuil	Le changement d'histoire de vie : démonstration	Découverte du 4ème degré. Feed back examens	Séance : La relaxation dynamique centrée sur l'objectif
<u>Séance</u> : R.D 3°, les trois tiers de vie	Séance : RD. SDB. Méditation. Examens	Séance : La tridimension interne ou analyse vivantielle.	Feed back examens et protocole d'évaluation. Histoires
1er entraînement par groupes de 3	2ème entraînement par groupes de 3	3ème entraînement par groupes de 3	Présentation de cas en sophro et PNL.
Préparation aux examens <i>en sous-groupes</i>	Le changement d'histoire de vie (1er tour)	Le changement d'histoire de vie (2ème tour)	
<u>Séance</u> : La sophro-intégration mnésique	Séance : les 3 qualités	Séance : La tridimension externe, 3 essences de la conscience	Séance : Stimulations alternées de la tête aux pieds + SDB et AIS avec un stagiaire
		Séance : SDB 'espaces', marche 3°.	

FASCICULE STAGE NIVEAU 5 (16 pages)

PNL : la sophro-mnésie avec ancrage (page 2)	P.N.L: "Le changement d'histoire de vie en 7 étapes" (pages 3, 4, 5 et 6)	Empilage d'ancres : activer le passé pour dynamiser le futur (pages 7 et 8)	La sophro-mnésie progressive (page 9)
La sophro-tridimension positive au quotidien (page 10)	Terpnos logos pour l'exercice 'le thérapeute placebo positif' (page 11)	Terpnos logos ; la relaxation dynamique centrée sur l'objectif (pages 12 et 13)	
Tableau 'préparation aux examens', protocole (page 14)	Exercices dynamiques (page 15)		

Ecole de sophrologie de Salon de Provence
Stage Niveau 6 – 14-15-16-17 mars 2024 - Grans

Avec Malvina Girard et Thierry Loussouarn

JOURNEE I	JOURNEE II	JOURNEE III	JOURNEE IV	
Présentation du stage. Psychosomatique et sophrologie	Le changement d'histoire de vie : démonstration	Anamnèse	Relaxation allongée	
Séance : la stimulation énergétique (acupuncture mentale)	Entraînement en binômes	Préparation d'un topo présentant la sophrologie (30 mn) Retours ateliers sophrologie	Objectif, futurisation et intentionnalité	
Jung, et le cycle réductif, sophrologie et processus d'individuation	L'imagerie mentale (unicité de la conscience),	Séance animée par 2 stagiaires	Séance : Les 4 invités	
Techniques recouvrantes et découvrantes	Entraînement en binômes	L'installation professionnelle : statuts	L'installation professionnelle (suite).	
Séance : Rencontre avec la persona	Séance : La fontaine	Séance animée par un stagiaire ou futurisation avec auto-ancrage	La cohérence cardiaque Théorie et séance.	
	Préparation d'un topo présentant la sophrologie (30 mn)			
FASCICULE STAGE NIVEAU 6 (19 pages)				
Désactiver une situation pénible et se projeter dans un avenir positif (page 2)	Marche du 4ème degré - Sophro-anticipation de l'action + Terpnos logos (pages 2)	Terpnos logos : AIS de la Fontaine (pages 3 à 5)	Le changement d'histoire de vie : théorie (pages 5 à 10)	
Tableau des attaques de paniques : RD (page 11)	La cohérence cardiaque (pages 12 à 17) Anamnèse p 19	Tableau 1 ^{er} , 2 ^e et 3 ^e degré	La spasmophilie (page 17)	Schéma de la structure de l'individu chez Jung (page 18)



Ecole de sophrologie de Salon de Provence

Stage Niveau 7

11 et 12 avril 2024 - Grans

Option Sophrothérapie 13 et 14 avril 2024

Avec Malvina Girard

JOURNEE I	JOURNEE II	JOURNEE III option Sophrothérapie	JOURNEE IV option Sophrothérapie
Présentation du stage.	Classifications suite	Présentation de la Sophrothérapie	Suite étape 3 Culpabilité/plaisir Peurs/désirs Protocole 8 séances
Peurs, phobies et Angoisses définitions et caractéristiques	Méthodologie générale	Définitions, objectifs, applications et règles	
		Processus d'individuation JUNG	
1er entraînement par groupes de 3	2ème entraînement par groupes de 3	Séance : les besoins	Séance : la grotte
Classification des peurs et phobies	Etapes spécifiques phobie sociale	Présentation des 6 étapes pour accompagnement individuel et collectif	ETAPES 4-5-6 ET PROTOCOLES DE 7 SEANCES
	3ème entraînement par groupes de 3	ETAPES 1-2-3 et protocoles 7 séances	Séance : méditation meilleur de soi
		Séance : l'ombre	
FASCICULE STAGE NIVEAU 7			
PEURS ET PHOBIES	METHODOLOGIE	LES 6 ETAPES POUR RETROUVER SA VOIE	
CLASSIFICATION		LISTE A FAIRE	



Ecole de sophrologie de Salon de Provence

Stage Niveau 8

16-17-18-19 mai 2024 - Grans

Rencontres de professionnels

Avec Malvina Girard et Thierry Loussouarn

JOURNEE I	JOURNEE II	JOURNEE III	JOURNEE IV
PRESENTATION DU STAGE	INTERVENTIONS DE PROFESSIONNELS THEORIE ET PRATIQUE		
ATTAQUE ET TROUBLE PANIQUE	ELIZABETH BOYER SOPHROLOGUE	ULYSSE MADIER PSYCHOLOGUE SUPERVISEUR FORMATEUR SOPHROLOGUE	BARBARA CATUOGNO SOPHROLOGUE
DEFINITIONS ET CARACTERISTIQUES	SOPHROLOGIE ET ALLAITEMENT	LES CONDUITES A RISQUE CHEZ LES JEUNES	COURS COLLECTIFS ENFANTS
PROTOCOLE D'ACCOMPAGNEMENT			
SEANCE TYPE ET PRATIQUE	ELIZABETH BOYER SOPHROLOGUE		
REGLES A RESPECTER PEURS SPECIFIQUES ENFANTS ET ADOLESCENTS	APPORT DE LA SOPHROLOGIE DANS L'EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT DANS LA MALADIE CHRONIQUE		
SEANCE STAGIAIRE ET RETOUR			

Ecole de sophrologie de Salon de Provence

Stage Niveau 9 – 6-7-8-9 juin 2024 - Grans

Avec Malvina Girard et Thierry Loussouarn

JOURNEE I	JOURNEE II	JOURNEE III	JOURNEE IV
Exo dynamique. Pause respiratoire de 3 minutes.	DO-IN + cohérence cardiaque	DO-IN ou RD	DO-IN ou RD
L'alliance en séances collectives.	Atelier : Le sophrologue. Les sophronisations	PNL : désactivation d'ancres (révision) Séance stagiaire	JUNG : Processus d'individuation. Séance : Rencontre avec l'ombre
Les bienfaits de la relaxation	SOPHROLOGIE : Séance stagiaire + retour	Binômes 2ème tour	10 techniques de base pour le sophrologue Analyse d'une demande
Séance : Renforcement d'une croyance positive.	Les 5 peurs fondamentales et la pyramide de Maslow		
Entraînements anamnèse binômes 1er tour	Théorie : L'énergie (Travaux de Yves Davrou)	La dépression SOPHROLOGIE : Le rêve éveillé	
Organisation des entretiens en sophro	Pratique : SOPHRO-DYNAGOGIE		Pratique sophro : séance du merci
Atelier : pourquoi la relaxation dynamique	La reformulation		
Séance stagiaire	La réponse de relaxation		
FASCICULE STAGE NIVEAU 9 (24 pages)			
PNL : La désactivation d'ancres orientée 'futur' (page 2)	La pause respiratoire de 3 minutes (page 3)	Protocole de sophrologie (pages 4 à 8)	Organisation du 1er entretien en sophrologie (page 9)
Transmettre et enseigner la sophrologie (pages 10 et 11)	La séance de sophrologie et le travail du sophrologue (pages 12 à 19)	Sophrologie et entretien individuel (pages 20 à 21) Exercices de do-in (dynagogie), page 22	Exercices complémentaires page 23 Phénoménologie et sophro pages 25 et 26 Analyse d'une demande 27

Moyen d'encadrement :

Malvina Girard. Sophrologue spécialisée enfants. Sophrothérapeute. Sophro-analyste également formée en Intégration par les Mouvements Oculaires. Thérapeute en psychogénéalogie et constellations familiales. Formée à la méthode ESPERE de Jacques Salomé. **Auteur de 'Le slow parenting'** (Hachette, 2018). **Formatrice et directrice de l'école de Sophrologie de Salon de Provence.**

Elle exerce à Aix-en-Provence

Thierry Loussouarn. Sophrologue (Fédération Européenne de Sophrologie). Professeur de Yoga (Fédération Française de Hatha-Yoga) depuis 1976. Auteur de "Initiation au Yoga", "Transformez votre vie par la Sophrologie" et "35 plages de sophrologie" aux Éditions Dangles et « Sophrologie pour tous » aux Editions Chariot d'or. **Maître praticien en P.N.L. Sophro-analyste. Formé à l'IMO (EMDR). Fondateur et Président de la Fédération Française de Sophrologie (FFDS).** Intervenant à l'école de Sophrologie de Salon de Provence.

Méthodes mobilisées :

Chaque module de formation est composé d'une partie théorique et pratique animées par un formateur et un intervenant expérimenté. Les séances animées peuvent être enregistrées pour l'entraînement personnel et l'assimilation de celles-ci. Un temps de questions réponses est toujours respecté.

Des pratiques en binômes, par trois et ou devant tout le groupe de stagiaires sont également mis en place à chaque stage pour assimiler intégralement la méthode, à son rythme, avec retour des stagiaires et des formateurs-intervenants. Des enregistrements de séances par les stagiaires mis en situation sont aussi possibles pour s'assurer de maîtriser la pratique.

Des ateliers sont mis en place sur différents thèmes pour élaborer des suivis de cas pratiques...

Un atelier sur l'installation professionnelles est également proposé pour faciliter l'installation future...

Chaque année, des rencontres avec des professionnels ont lieu et viennent s'inscrire dans une formation continue, nécessaire pour évoluer dans son activité au sein d'un public varié.

Des journées de co-vision gratuites se déroulent tous les trimestres pour revoir des thèmes, aborder des difficultés, continuer à s'entraîner...

Des stages formatifs sont également proposés en cours de formation.

Modalités de suivi et d'évaluation :

Durant la formation, une évaluation de la pratique est réalisée à chaque module.

A chaque stage une feuille de présence est fournie sous forme d'une feuille d'émargement par demi-journée.

Livrables remis aux stagiaires

A l'issue de la formation, à condition que les stagiaires répondent favorablement à tous les critères d'évaluation, un certificat de réalisation sera délivré.

A chaque module de formation, un fascicule de stage est distribué ainsi que le programme détaillé de celui-ci.

Dès l'inscription, un colis de formation est expédié au stagiaire après encaissement des arrhes et respect du délai légal de rétractation. Il comprend 10 livrets de formation de 50 pages chacun et une clé USB avec des séances enregistrées pour commencer à rentrer à son rythme dans la formation.

Modalités et délai d'accès :

A l'issu d'un premier contact téléphonique ou suite à une demande par mail ou sms, une brochure complète accompagnée du programme complet de la formation est envoyée par mail. Un entretien est ensuite prévu en direct ou par téléphone.

Pour s'inscrire définitivement, il suffit de renvoyer par courrier le contrat de formation et la fiche d'inscription (qui se trouve en fin de brochure) accompagnés du règlement de l'inscription.

Une inscription est possible 1 semaine avant la date de démarrage de la formation.

Pour tout renseignement, vous pouvez joindre Malvina Girard, directrice de l'école de Sophrologie de Salon de Provence par mail malvinagirard@hotmail.fr ou au 0608632491.

Toutes personnes en situation d'handicap peut également nous contacter directement.