

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 (fascicule de stage complet à chaque module).

La formatrice guide 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 par la formatrice 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 telles qu'énoncé ci-dessus.

En cas de difficultés des entretiens individuels sont proposés.

Durée et modalité d'organisation :

Dates Formation à la sophrologie : chaque année du mois de septembre au mois de mai sur 8 modules de 4 jours et un module de 2 jours.

Dates spécialisation option Sophrothérapie : 2 jours en mars.

Nous consulter pour avoir les dates précises.

<i>Ecole de Sophrologie et de sophro-analyse</i> Salon de Provence	PROGRAMME DE FORMATION A LA SOPHROLOGIE SUR 9 MODULES	Version du 02/08/2025
---	--	--------------------------

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. Total heures de formation 400h (ou 415h si option Sophrothérapie).

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 : 25 personnes au maximum.

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

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 :

La sophrologie : relaxation dynamique du 1^{er} degré

Relaxation, sophronisation et désophronisation. Sensorialité. Respiration. Etats et niveaux de conscience. Enracinement. Terpnos logos. Phénodescription. Système parasympathique. Pratiques de séances et protocoles 1^{er} degré.

La sophrologie : relaxation dynamique du 3^{ème} degré

Règle de sécurité. L'instant présent. Gestion des pensées et méditation. Le stress. Etudes de cas. Pratiques de séances et protocoles 3^{ème} degré.

La sophrologie pour les enfants

Gérer la relation à l'enfant
Comprendre les techniques spécifiques

Sophrothérapie

Jung et le cycle réductif: découverte du processus d'individuation
Techniques recouvrantes et techniques découvranes.
Sophrologie et Santé
Pratiquer un changement d'histoire de vie

Spécialisations en sophrologie

Echanges et partages d'expériences entre sophrologues professionnels avec 6 interventions :
sophrologie, hypnose, méditation, psychopathologie...

La sophrologie : relaxation dynamique 2^{ème} degré

Principes et lois. Les émotions. Somatisations. Transfert et alliance. Le groupe. La maternité. Les futurisations. Pratiques de séances et protocoles 2^{ème} degré.

La sophrologie : relaxation dynamique du 4^{ème} degré

L'intégration et la stimulation mnésique. Préparation sophrologique aux examens. Sophrologie et sport. Le processus de deuil. Le schéma de Jung. Pratiques de séances et protocoles 4^{ème} degré

Accompagnement des peurs et phobies en Sophrologie

Classifications des peurs et phobies.
Attaques de paniques
Etapes d'accompagnements, protocoles et séances.
Pratiques.

Sophrologie anamnèse et entreprise

Présentation des travaux du Docteur Yves Davrou : la dynagogie.
Exercices d'animation de groupes
Exercices d'animation et d'entretien
Anamnèse
Sophrologie et entreprise TOPS

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 une formatrice. Des intervenants expérimentés sont parfois présents à certains modules pour témoigner de leurs expériences. Les séances animées par la formatrice 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 de la formatrice qui évalue chaque pratique. 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 ou par mail 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.