



## CONTENU DU CYCLE FONDAMENTAL Formule « Semaine »

### CF0 - 4 jours : Phase préparatoire

- ✓ **Théorie** : Historique – concepts fondamentaux de la sophrologie – définitions et champs d'application de la sophrologie – indications et contre-indications – les états et niveaux de conscience – la respiration – la respiration synchronique – les théories clés – Les postures – Phénoménologie
- ✓ **Pratiques**  
Sophronisation simple – Sophronisation de base vivantielle – Respiration synchronique – Les postures – Training autogène modifié de Schultz

### CF1 - 4 jours : 1<sup>er</sup> degré

- ✓ **Théorie** : L'information pré-sophronique – l'alliance sophronique – les différentes formes du terpnos logos (paroles qui véhiculent la méthode) – la phénodescription vivantielle – le dialogue post-sophronique – la respiration synchronique – Le corps et la RD1 – la concentration – le stress
- ✓ **Pratiques**  
RD1 – Respiration synchronique – Présence du positif – Déplacement du négatif – Présence immédiate – Substitution sensorielle

### CF2 - 4 jours : 2<sup>ème</sup> degré

- ✓ **Théorie** : concentration et contemplation – L'esprit et la RD2 – processus vivantielle de l'être – les structures et valences de la conscience
- ✓ **Pratiques**  
RD2 – Protection sophro-liminale – Les 3 techniques de Programmation du futur – perception relaxante – correction sérielle – protection du sommeil

### CF3 - 4 jours : 3<sup>ème</sup> degré

- ✓ **Théorie** : Phénoménologie – Capacités et contenus de la conscience – les structures – La rencontre corps/esprit dans la RD3
- ✓ **Pratiques**  
RD3 – Les 5 techniques de prétérisation

### CF4 - 4 jours : 4<sup>ème</sup> degré

- ✓ **Théorie** : Les valeurs – la tridimensionnelle – la région phronique – La totalisation en RD4 – Relation patient sophrologue, contrat, alliance, éthique, droits et devoirs – Construire une séance – Actualisation – La sophrologie aujourd'hui
- ✓ **Pratiques**  
RD4 – Les 6 techniques de totalisation

### **CF5 - 6 jours : Entraînements pratiques dirigés**

#### ✓ **Pratiques**

Programmées à différents stades de la formation pour permettre aux stagiaires d'intégrer les techniques et d'apprendre progressivement à guider un groupe

### **CF6 - 3 jours : Ecoute active**

- ✓ Tout comme voir n'est pas regarder, entendre n'est pas écouter. Apprendre à « écouter » ce que la personne veut nous dire.

### **CF7 - 2 jours : Initiation à l'énergétique et à la physique quantique**

- ✓ Pour mieux comprendre ce qui se passe durant une séance de Sophrologie car tout est solidaire de tout, et tout est dans tout, que ce soit physiquement, biologiquement, psychologiquement ou spirituellement. « La physique, c'est l'étude des structures de la conscience. » A Eddington physicien nucléaire.

### **CF8 - 3 jours : Evaluation Formative**

- ✓ Ce stage consiste à s'initier à l'animation, la construction de séance et le contrôle de connaissances du cycle fondamental.

### **CF9 - 12 heures : Stage d'application**

- ✓ Le stagiaire proposera à une institution de son choix (école, entreprise, maison de retraite...) 12 heures de Relaxation Dynamique sous contrat. Les modalités administratives seront fournies au cours du cycle fondamental.

## **CALENDRIER DU CYCLE FONDAMENTAL Formule « Semaine »**

### **STAGE1 : 5 au 7 Novembre 2010**

- ✓ CF0 (3 jours) - Phase préparatoire

### **STAGE2 : 10 au 12 Décembre 2010**

- ✓ CF0 (1 jour) - Phase préparatoire
- ✓ CF1 (2 jours) - 1<sup>er</sup> degré

### **STAGE3 : 14 au 16 Janvier 2011**

- ✓ CF1 (2 jours) - 1<sup>er</sup> degré
- ✓ CF2 (1 jour) - 2<sup>ème</sup> degré

### **STAGE4 : 11 au 13 Février 2011**

- ✓ CF2 (3 jours) - 2<sup>ème</sup> degré

### **STAGE5 : 11 au 13 Mars 2011**

- ✓ CF5 (3 jours) - Entraînements pratiques dirigés

### **STAGE6 : 8 au 10 Avril 2011**

- ✓ CF3 (3 jours) - 3<sup>ème</sup> degré

**STAGE7 : 13 au 15 Mai 2011**

- ✓ CF3 (1 jour) - 3<sup>ème</sup> degré
- ✓ CF4 (2 jours) - 4<sup>ème</sup> degré

**STAGE8 : 17 au 19 Juin 2011**

- ✓ CF4 (2 jours) - 4<sup>ème</sup> degré
- ✓ CF5 (1 jour) - Entraînements pratiques dirigés

**STAGE9 : 1 au 3 Juillet 2011**

- ✓ CF6 (3 jours) - Ecoute active

**STAGE10 : 3 au 4 Septembre 2011**

- ✓ CF7 (2 jours) - Initiation à l'énergétique et à la physique quantique

**STAGE11 : 1 au 2 Octobre 2011**

- ✓ CF5 (2 jours) - Entraînements pratiques dirigés

**STAGE12 : 28 au 30 Octobre 2011**

- ✓ CF8 (3 jours) - Evaluation Formative

