



CONTENU DU CYCLE SUPERIEUR 2010

Première session – Stage à thème 1 (2 jours) – 27 et 28 Novembre 2010 : Biologie du stress animé par **Christine EGLEME (Sophrologue du Centre de Gestion du Stress de l'Ain).**

La connaissance de l'utilité des mécanismes physiologiques, émotionnels et psychiques du stress a débouché sur la recherche de solutions adaptées à sa gestion. La sophrologie propose une vision ouverte et inventive de solutions préventives efficaces d'adaptation comportementale face au stress afin que celui-ci soit adaptatif, positif et orienté de façon vitale vers l'action.

Deuxième session : Stage à thème 2 (3 jours) – 28 au 30 Janvier 2011 : Sophrologie-Énergie animé par **Jean-Claude CHIGNAGUË :**

Cette formation de 3 jours s'adresse à tous les sophrologues (en formation ou diplômés) qui désirent acquérir une connaissance suffisante sur l'énergie pour élargir leur champ d'action à la prévention et à la thérapie. Qu'est-ce que l'énergie ? La théorie du Yin et du Yang Comment l'énergie se structure-t-elle ? Comment l'énergie circule-t-elle ? Les troubles de la Circulation d'Énergie

Troisième session : Stage à thème 3 (3 jours) – 18 au 20 Février 2011 : Sensation, émotion, perception animé par **Bernard SANTERRE**

Utilité de la sophrologie pour éviter ou améliorer les troubles liés à une émotivité trop grande. Exercices pratiques de sophrologie, expérimentation de la méthode Vittoz et apports théoriques pour faire la différence entre sensation, perception, sentiment et émotion

Quatrième session – Evaluation Formative 2 : 2 jours – 26 au 27 Mars 2011

Ce travail pratique forme le futur sophrologue en tant qu'animateur sous le contrôle de deux superviseurs. Grâce aux retours qui lui sont proposés, le praticien construit peu à peu sa pratique

Cinquième session – Evaluation Formative 3 : 3 jours – 13 au 15 Mai 2011

Dernière évaluation formative de la formation destinée à affiner la pratique de chacun en lien avec la spécificité du champ d'application choisi par le praticien.

Sixième session – Stage à thème 4 (3 jours) – 16 au 18 Septembre 2011 : Sophrologie ludique ® Animé par **Claudia SANCHEZ et Ricardo LOPEZ**

Utilisation du jeu dans la pratique de la sophrologie pour développer les capacités et progresser dans la connaissance de soi. Adaptation des méthodes sophrologiques à un public "particulier" par le jeu.

Septième session – Stage à thème 5 (4 jours) – 3 au 6 Novembre 2011 :

Relation/communication animé par **Anaïs et Alain ZULLI** :

Tout comme voir n'est pas regarder, entendre n'est pas écouter. Une écoute non parasitée par nos propres émotions peut s'éduquer et nous permettre de "prendre de la distance" par rapport à nos propres émotions. "Entendre l'Autre de là où il se dit".

Huitième session – Bilan et synthèse : 2 jours - 26 au 27 Novembre 2011

Dernier stage de la formation ; c'est la première étape de la professionnalisation. Durant ce stage nous ferons, ensemble, un bilan du vécu de la formation. Grâce à une dernière évaluation nous pourrons, ensemble, vous aider à construire votre pratique, en fonction du domaine où vous souhaitez exercer.

