

# MODULES DE FORMATION

## MODULE 1 Les bases de la sophrologie

Histoire et sources de la sophrologie  
Les concepts fondamentaux  
Présentation des différents degrés  
Anatomie-physiologie : la respiration

## MODULE 2 Relaxation du 1<sup>er</sup> degré

Le présent : découverte du corps  
Théorie et pratiques de la relaxation  
Dynamique du 1<sup>er</sup> degré  
Anatomie-physiologie : la peau

## MODULE 3 Relaxation du 2<sup>ème</sup> degré

Le futur : découverte de l'esprit  
Théorie et pratiques de la relaxation  
Dynamique du 2<sup>ème</sup> degré  
Anatomie-physiologie : les cinq sens – les muscles

## MODULE 4 Relaxation du 3<sup>ème</sup> degré

Le passé : découverte harmonie corps-esprit  
Théorie et pratiques de la relaxation  
Dynamique du 3<sup>ème</sup> degré  
Anatomie-physiologie : les os

## MODULE 5 Relaxation du 4<sup>ème</sup> degré

La conscience dévoilée : les valeurs  
Théorie et pratiques de la relaxation  
Dynamique du 4<sup>ème</sup> degré  
Anatomie-physiologie : les organes

## MODULE 6 Aspects de la sophrologie

Aspects juridiques et économiques de la sophrologie  
Organisation de la sophrologie en France

### Le travail personnel :

Le travail personnel de l'élève consiste à apprendre les fondements et la méthodologie théoriques de la sophrologie ainsi que la pratique régulière de tous les degrés enseignés à l'Académie de Sophrologie de Lyon afin de pouvoir acquérir le recul et les compétences nécessaires vis-à-vis de ses futurs clients.

### Organisation :

#### 300 heures de formation :

- ✚ 208 heures de cours
- ✚ 50 heures de pratiques en supervision (Skype)
- ✚ 40 heures réparties en 5 journées à thème.
- ✚ 2 heures d'examen.

La charge de travail personnel n'est pas incluse dans la formation et correspond à cent heures minimum.

### Offert à chaque élève :

- ✚ le livre du Dr Chéné « SOPHROLOGIE TOME I Fondements et Méthodologie »

## EQUIPE PEDAGOGIQUE

Elle est composée de trois formateurs principaux :

Christian LIABOT :

- Directeur de l'académie de sophrologie Bourgogne, du centre de Dijon et de Lyon.
- Formateur en sophrologie phénoménologique existentielle.
- Sophrologue diplômé de la fédération européenne de sophrologie.
- Sophrologue diplômé Master spécialiste en sophrologie Caycédienne (titre privé Andorran) de l'académie internationale de sophrologie Caycédienne d'Andorre.
- Entraîneur sportif diplômé d'état, Ancien Entraîneur national et responsable d'un centre de haut niveau spécialiste en pédagogie, sport et entreprise ancien chef d'entreprise en électronique.

Yannick TREVIDY (uniquement formation de huit mois):

- Directeur pédagogique de l'académie de Lyon.
- Sophrologue diplômé Master spécialiste en sophrologie Caycédienne (titre privé Andorran) de l'académie internationale de sophrologie Caycédienne d'Andorre.

Laure GARITEY :

- Formatrice de l'académie de Lyon.
- Sophrologue diplômée Master spécialiste en sophrologie Caycédienne (titre privé Andorran) de l'académie internationale de sophrologie Caycédienne d'Andorre.
- Titulaire du Diplôme Universitaire de Neuropsychologie Education et Pédagogie.

## MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- + Cours théoriques
- + Cours pratiques
- + Jeux de rôles et simulations professionnelles encadrés par les trois formateurs de l'académie de Sophrologie de Lyon
- + Supports de formation :
  - Diaporamas audio et vidéo
  - Supports audio (enregistrements de situations professionnelles et d'études)
  - Manuels :  
Docteur Patrick-André Chéné, *SOPHROLOGIE TOME I fondements et Méthodologie*, 5<sup>ème</sup> édition, Ellébore éditions, Paris, 2014, 624 p.

# Les jours et horaires de formation<sup>1</sup>

La formation sur six mois débute le mardi

- Le matin 9 h – 13 h
- L'après-midi 13 h 30- 17 h 30

La formation sur huit mois débute :

- Le samedi matin 8 h 30 – 13 h
- Le samedi après-midi 14 h - 18 h
  
- Le dimanche matin 9 h – 13 h 30

Des supervisions sur Skype sont prévues une fois par semaine de 18 h à 20 h.

Les cinq journées à thème ne sont pas encore définies.

---

<sup>1</sup> Sous réserve de modifications