

Programme Formation Sophrologie-Analysante 2023-2024

CYCLE 1 : la Sophrologie-Analysante

La sophrologie-analysante est une technique "découvrante" travaillant sur la transformation des pensées, des schémas, des traumas, des croyances trouvant leurs empreintes dans le passé. Elle permet d'acquérir des outils concrets pour accompagner les souffrances sur différents plans.

La formation est une aventure humaine où le travail se passe à un niveau mental, émotionnel et corporel, d'où la profondeur du travail.

MODULE 1 (3 jours) SOPHROLOGIE ET SOPHROLOGIE-ANALYSANTE

Ce premier module permet d'acquérir les outils de relaxation et les bases pour commencer à mener une séance.

Définir la Sophrologie-Analysante et les bases de la méthode.

La Sophrologie et sa place dans la Sophrologie-Analysante.

Les techniques de relaxation et régression.

La position du thérapeute.

Le 1er entretien.

Les mécanismes de défense et les résistances / Les peurs au quotidien.

L'analyse transactionnelle, les répétitions de vie.

Déroulement d'une séance type.

Apprentissage des ancrages et des ressources.

Psychopathologie.

Sophronisation de base et détente flash.

MODULE 2 (3 jours) L'ENFANCE

Ce deuxième module ouvre à l'Analyse Transactionnelle et le triple moi, la dissociation qui permettront de rentrer dans les souffrances et les restructurations.

Découvrir l'enfant intérieur.

Rencontrer l'enfant et rentrer en contact avec ses émotions, ses croyances, ses limites, les ressources qu'il développe.

Rencontre avec les parents.

Rencontre avec des croyances limitantes.

La réalité et l'interprétation.

Le triangle « maudit » (position de rôle).

Le triangle « dévalorisation - culpabilité - peur de ne pas être aimé ».

MODULE 3 (3 jours) LES SCHEMAS INCONSCIENTS

Ce troisième module pour les schémas inconscients : repérer et comprendre ses virus de pensées et schémas inconscients.

La généalogie, le travail du transgénérationnel.

Les méthodes et les processus thérapeutiques de la Sophrologie Analysante.

Le deuil.

Les rêves.

Le complexe d'Oedipe et d'Electre.

L'environnement familial, les parents, la fratrie, l'histoire de vie.

Les relations bébé in-utéro et ses parents, les émotions.

Conflits intra-physiques : négociation entre parties.

MODULE 4 (3 jours) LA NAISSANCE

Ce quatrième module concerne la naissance : période charnière, où des empreintes se posent volontiers, les 3 jours sont consacrés à ce moment privilégié de la vie.

Revivre la naissance et débloquer physiquement et émotionnellement.

Les conséquences de la naissance.

Les différentes naissances et leurs conséquences.

Les conséquences particulières de grossesses.

La participation de la mère, la participation du père

Les étapes de la naissance : naître dans des conditions particulières et les conséquences.

La grossesse gémellaire.

L'accouchement prématuré.

Les séances de préparation à la maternité en sophrologie.

MODULE 5 (3 jours) LA VIE INTRA-UTERINE

Le développement de l'embryon

Les schémas de vie.

La biologie cellulaire et la conception.

Le développement de l'embryon et les interprétations du monde extérieur.

Les émotions / les croyances du bébé.

Rencontrer le bébé.

Prendre sa place dans le ventre pour prendre sa place dans la vie.

MODULE 6 (3 jours) L'ARTICULATION DE LA METHODE

Pédagogie de la responsabilité, le "be Happy".

Mises en situation pratique, supervisions.

Comprendre les blocages dans l'assimilation des outils.

Exemple de séances types, déroulement de séances, déroulement de la thérapie.

MODULE 7 (2 jours) EXAMEN

EXAMEN pratique et soutenance de mémoire.

Coût de la formation à titre individuel : 2200 € (incluant photocopies, supervision, examen et certificat).

Coût de la formation (prise en charge employeur) : 2600 €

Formation complète de 20 jours.

Lieu, déroulement et organisation des stages :

Les groupes sont volontairement limités à 9 personnes pour permettre un travail en profondeur.

Lieu : 63, Allée des Bruyères – 73230 BARBY

Horaires : 9h à 12h et 13h à 17h