



# Programme de formation

## Initiation à la SOPHRO-RELAXATION présentiel



### DÉFINITION :

Cette initiation vous permettra de comprendre les mécanismes du stress, son impact sur la santé, et d'acquérir des outils en matière de gestion du stress. La **sophro-relaxation** est une méthode de détente corporelle, émotionnelle et mentale unissant des techniques de relaxation et de sophrologie de base.

**La sophrologie** est une méthode psychocorporelle conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

Le terme SOPHROLOGIE, inspiré du grec ancien\*, signifie étude de l'harmonisation de la conscience.

la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental, permettant de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel.

**La sophro-relaxation permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.**

*Cette technique est non médicale, ni paramédicale thérapeutique. Elle est destinée au mieux-être*

**DURÉE : 14 heures - 2 jours**

**PRIX : 400 €**

**PRÉ-REQUIS : Aucun**

**CONDITIONS ADMISSION : Entretien préalable au stage**

**LIEU DE LA FORMATION :**

Ajaccio : 10 Avenue de Paris - 20000 Ajaccio

Bastia : Centre A MURZA - Chemin de Canale - 20600 FURIANI

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : De 6 à 10 personnes**

©AMANAÉ FORMATION, 10 Avenue de Paris, 20000 Ajaccio,  
représenté par Mylène Argot Coltelloni, enregistré sous le Numéro de Déclaration d'Activité 94202114420, auprès de la DREETS.  
Numéro de Siret : 42103142800020



**PUBLICS CONCERNÉS :**  
Débutants et professionnels

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Développer ses connaissances autour des différentes techniques de relaxation**
- **Maîtriser et utiliser avec pertinence les différentes techniques de sophro relaxation**
- **Accompagner ses clients dans la découverte et la pratique de nouveaux exercices.**

*Domaines d'application : en cabinet, en maison d'association, en milieu hospitalier, en entreprise.*

**MODE DE DÉROULEMENT :** Présentiel

### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES :

- Cours théoriques et magistraux
- Livrets pédagogiques
- Mise en situation pratique par binôme

### ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE :

La formation sera dispensée par Céline BERGER, Sophro-relaxologue

### DISPOSITIF DE SUIVI D' EXÉCUTION DU PROGRAMME ET D' APPRÉCIATION DES RÉSULTATS :

- Feuille d'émargement
- Présentiel : Mise en pratique sur binôme

A l'issue de la formation un certificat de réalisation est délivré par AMANAÉ FORMATION

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour une analyse de votre besoin.



## PROGRAMME ET DÉROULÉ DE LA FORMATION

**2 jours - 14 heures**

### Jour 1 (7 heures)

#### Matin 9h-12h

- Origines et définition du stress
- Symptômes, formes et phases du stress
- Facteurs et causes du stress
- Les bienfaits de la relaxation

#### Après-midi 13h-17h

- La Cohérence cardiaque
- Techniques respiratoires spécifiques
- Libération du stress et des émotions  
les différentes techniques

### Jour 2 (7 heures)

#### Matin 9h-12h

- Sophrologie : Origine et lexique
- Les 4 premiers degrés fondamentaux
- Déroulement sophronisation de base
- Exercices pratiques

#### Après-midi 13h-17h

- Identifier et comprendre les troubles du sommeil
- Retrouver un sommeil réparateur
- La préparation mentale

Mise en pratique par binôme et travaux dirigés - remise du certificat de réalisation

