



Programme de la formation professionnelle en Sophrologie de l'Académie de Sophrologie de Bourgogne

Initiation

☞ **La Sophrologie (SOS-Phren-Logos) étymologie et son importance**

☞ **Définition et pratique :**

- La ventilation (respiration)
- L'attention
- La concentration
- La contemplation
- La méditation
- Etats et niveaux de conscience
- Le niveau sophro-liminal
- Les 5 sens
- Relaxation
- Marche dans la nature et présence de son existence
- Sémantique propre à la sophrologie

Fondements

☞ **L'univers du Big Bang à nos jours**

- Astrophysique et physique quantique
- Energie et sources d'énergie
- Dimension fractale et champ akashique
- L'infiniment petit et l'infiniment grand
- Dernières découvertes scientifiques

☞ **Paléontologie (J.CHALINE)**

- Histoire de la vie de ses origines à l'homme
- Histoire de la théorie de l'évolution
- Des singes à l'homme de ses origines à l'époque actuelle
- Le passage du singe à l'homme
- La mécanique de l'évolution des espèces
- L'espèce humaine de ses origines à l'époque actuelle
- La colonisation de la planète en se basant sur les nouvelles données de l'ADN

☞ **La cellule**

- ADN
- Métabolisme (Melle. Hajar MJAHEB)
- Résonance
- Plasticité neuronale (neuroscience)
- Alimentation et le cerveau (M. BELLEVILLE)
- Les ondes cérébrales
- Mécanisme du stress

☞ **La conscience**

- Définitions
- Introduction de la conscience dans la matière
- L'intentionnalité d'Husserl
- La phénoménologie (Husserl et Heidegger): Noèse, Noème, Temporalité, Ontologie..)

☞ Histoire

- L'origine des différentes spiritualités dans le monde
- Les différentes civilisations et leurs origines
- Evolution de la philosophie présocratique à nos jours
- Le phonème (sons audibles, sons mentaux)
- L'influence orientale et phénoménologique en Sophrologie (Bouddhisme, Zen, Taoïsme, Indouisme(Yoga))
- Différence entre la psychologie et la sophrologie

☞ Les rythmes de vie (l'horloge interne)

- Ultradiens
- Circadiens
- Infradiens
- Le Sommeil

Tous les cours des fondements sont compréhensibles par tous les élèves et indispensables pour la compréhension du fonctionnement de l'être humain et dispensé par des spécialistes de niveaux universitaires et par des sophrologues expérimentés formés par le concepteur de la méthode

Methodologie de la Sophrologie

☞ Histoire et source de la sophrologie

☞ Concepts fondamentaux

- Définitions
- Epistémologie
- Etats et niveaux de conscience
- Les 4 principes
- Alliance Sophronique
- Le terpnos-logos

☞ Théorie

- Viphi, intégration dynamique de l'être
- Les structures de l'être, le Moi phronique
- La Région phronique
- Les Valeurs fondamentales de l'être
- Importance de l'époké, la mise entre parenthèse , l'instant et l'intentionnalité

☞ La conscience de l'univers, cellulaire et moléculaire

☞ Importance de la phénodescription (*descriptions des vécus durant les séances d'entraînements*)

☞ Importance de l'activation des 3 capacités tridimensionnelles (*espoir, avenir, harmonie*)

☞ Relaxation dynamique (R.D)

➤ La corporalité

- Le monde de la conscience cellulaire
- Histologie
- Embriologie
- La concentration
- Notion du présent
- Technique de présentation
- Entraînements pratiques

➤ La vivance de l'esprit

- Le moment
- Notion de Futur
- La contemplation
- Techniques de futurisation
- Entraînements pratiques

➤ L'harmonie Esprit, corps



- La présence
- La méditation
- La tridimensionalité spatio-temporelle (passé, présent, futur) phénoménologique
- Notion du passé
- Les techniques de prétérisation
- Entraînements pratiques
- Structures de l'être , ses Valeurs
 - La région sophronique
 - Les valeurs de l'être
 - La totalisation (holisme)
 - Les techniques de totalisation
 - Entraînements et pratiques

Préparation aux cours d'approfondissement

☞ L'essence de l'être

- Energie
- Phylogenese
- Ontogenese
- Conscience cellulaire
- Les sons
- Les valeurs existentielles
- La conscience moléculaire
- Les rythmes de vie

Pratiques et entraînements

☞ Conduite d'un entretien et son importance

☞ Elaboration de protocoles

☞ Elaboration et conduites de séances d'entraînements

☞ Entraînement sophrologique (R.D) de la méthode

- Sophro explicative
- Alliance sophronique
- Terpnos logos
- Postures
- Concentration
- Contemplation
- Méditation
- Neutralité du sophrologue

☞ Recherche et évolution de la méthode

☞ Discussions sur l'ensemble des fondements , de la méthode et des perspectives

☞ Champs d'applications de la sophrologie (sport, enfants, stress, examens, entreprise, thérapie etc)

☞ Attitudes et connaissances du sophrologue

Organisation professionnelle de la sophrologie en France

☞ Installation du sophrologue

☞ Choix du régime de l'installation

☞ Les écoles

☞ Syndicats et chambre syndicale

☞ Les lois Françaises relatives à la profession

☞ Le RNCP (Registre National des Compétences Professionnelles) . **Ministère du travail**

☞ Communication et publicité etc

Préparation au RNCP et au VAE



Initiation à la sophrologie dynagogie (conduite de l'énergie vitale)

Les élèves ne rencontreront aucune difficulté de compréhension durant la formation , les intervenants se mettant à leurs niveaux.

Durant toute la formation , il sera demandé à l'élève des travaux théoriques et pratiques ainsi que des recherches.

A la fin de la formation l'élève devra fournir un mémoire sur tous ses travaux et recherches

*Tout au long de la formation l'élève sera évalué, et il pourra passer devant la commission du RNCP à l'académie de sophrologie de Paris après 6 mois d'activité professionnelle avec justificatifs pour obtenir le titre de « sophrologue RNCP » , **seule reconnaissance de l'Etat.***

