

Académie de Sophrologie Bourgogne, Franche-Comté

8 rue de la Fontaine Ste Anne, 21000 Dijon

Téléphone : 03.80.67.54.72

Email: ecolesophrodijon@hotmail.fr



Devenir Sophrologue à Dijon

Académie de Sophrologie de Bourgogne

Affiliée à la Chambre Syndicale de Sophrologie



www.académie-sophrologie-bourgogne.fr

Certification RNCP

N° de formateur : 26210090721

Siret: 32698393900041

Urssaf : 21032302690907

Académie de Sophrologie Bourgogne, Franche-Comté

8 rue de la Fontaine Ste Anne, 21000 Dijon

Téléphone : 03.80.67.54.72

Email: ecolesophrodijon@hotmail.fr



Fiche d'Identification

Nom de l'organisme de formation : Académie de Sophrologie de Bourgogne

Directeur : Christian LIABOT

N° déclaration auprès de la DIRECTE : 26210090721

Profession libérale, date de déclaration : 16 octobre 1992

N° SIRET : 326 983 939 00041

N° SIREN : 326 983 939

Code APE : 8559B

N° URSSAF : 210 323 026 909 07

Adresse : 8, rue de la fontaine Ste Anne, 21000 Dijon

Téléphone : 03.80.67.54.72

Portable : 06.72.79.38.59

Email : ecolesophrodijon@hotmail.fr

Site internet : www.académie-sophrologie-bourgogne.fr

Certification RNCP

N° de formateur : 26210090721

Siret: 32698393900041

Urssaf: 21032302690907



La formation fondamentale en Sophrologie

Le programme des études pour l'obtention du certificat de formation de praticien en sophrologie a pour objectif de favoriser l'émergence d'un profil de sophrologue qui sera caractérisé par :

- ❖ **Son aptitude à répondre aux besoins des personnes dans le cadre de professions dites :**
 - **Clinique**, telles qu'elles sont définies par les lois et réglementations qui régissent leur exercice.
 - **De travailleurs sociaux**, du point de vue des compétences exigées, par les lois et réglementations qui régissent leur exercice.
 - **De prévention, d'éducation, de réadaptation ou de réinsertions** dans tous les autres cas.
- ❖ **Son aptitude à s'occuper des personnes qui ont une difficulté à vivre :**
 - Quelle qu'en soit la **cause**.
 - Quel que soit leur **milieu**, leur **niveau d'instruction**, leur **situation sociale** ou leur **confession**.
 - Et ceci dans le **respect** de leur croyance ou de leur culture et d'une manière générale de ce qui a valeur pour elles.

En effet, si le sophrologue peut accompagner quiconque le sollicite professionnellement, ce n'est pas seulement parce qu'il connaît la branche dans laquelle il exerce. C'est par qu'il a été, par sa formation de sophrologue, rendu apte à prendre en compte d'emblée, dans l'exercice de sa compétence professionnelle, le phénomènes-vie qui fonde l'existence humain de chacun (donc aussi la sienne).

1/ Les objectifs pédagogiques de la formation dispensée par notre école sont :

- ❖ **De renforcer les capacités du futur sophrologue à créer** avec les personnes dont il s'occupe un véritable phénomène de rencontre, à être l'allié de leurs forces de vie et des potentialités que celles-ci leur donnent et ceci dans le respect des règles éthiques et du code de déontologie du sophrologue.
- ❖ **De développer la créativité et la faculté d'adaptation** du futur sophrologue à la diversité des lieux d'exercice où il peut être amené à pratiquer.
- ❖ **De responsabiliser le futur sophrologue**, pour lui permettre tout au long de son cursus de formation :
 - **De s'adapter à l'évolution des méthodes** phénoménologiques vivantielles et existentielles de la sophrologie.
 - **D'accéder aux cycles supérieurs** : Diplôme d'« expert » en sophrologie de la branche clinique, sociale ou de la branche du développement personnel et du contrôle du stress décerné par le réseau des Académies.



- ❖ **Cette responsabilisation passe par l'utilisation d'une pédagogie interactive.** C'est une pédagogie dans laquelle les sophrologues en formation sont directement impliqués dans leurs questionnements, source de progrès ou de changement.

Seules ces aptitudes peuvent en effet leur permettre de proposer aux personnes dont ils auront à s'occuper, les méthodes d'entraînement sophrologique susceptibles de mettre en route et de développer chez elles, le processus de découverte progressive d'une nouvelle forme d'existence, une existence dans laquelle leurs actions passées, leurs actions présentes comme leurs perspectives d'avenir prennent sens et valeurs pour elles.

2/Personne concernées :

Les études et la formation sont destinées aux personnes désireuses :

- ❖ **Soit d'exercer leur profession clinique ou sociale,** avec cette capacité humaine qu'apportent les méthodes phénoménologiques existentielles et vivantielles de la sophrologie.
- ❖ **Soit d'exercer la profession de sophrologue** du développement personnel et du contrôle du stress : une telle profession a pour fonction d'offrir aux personnes en difficultés des moyens pour se sentir un peu plus exister dans leur vie personnelle, conjugale, familiale ou professionnelle, en découvrant la possibilité de lui donner un sens et une valeur plus humaine.

La finalité de la formation est de permettre aux futurs sophrologues d'acquérir les aptitudes et les connaissances nécessaires pour assumer leur rôle, en tenant compte des aspects éthiques et juridiques de leur engagement professionnel, des limites du champ d'application des méthodes sophrologiques qui est le leur, et de la connaissance nécessaire du milieu dans lequel ils auront choisi d'exercer.

La formation est dispensée en vue de l'exercice de la profession de Praticien en Sophrologie.

L'équipe enseignante aidera le futur sophrologue à préciser ses objectifs de formation, à forger son identité professionnelle et à acquérir les connaissances et les aptitudes qui peuvent seules lui permettre d'assumer la réalisation de ce projet professionnel.

3/Certification

La formation est sanctionnée par un contrôle des connaissances théoriques et pratiques, ainsi qu'une rédaction d'un mémoire donnant droit :

- ❖ **Un certificat de fin d'études fondamentales**
- ❖ **Un certificat de Praticien en Sophrologie de l'Académie**
- ❖ **La préparation au RNCP**
- ❖ **Un livret individuel** de sécurisation du parcours de formation précisant toutes les étapes de celle-ci, les contenus, évaluations, mises en situations ainsi que les objectifs, est remis à chaque élève au début de la formation.



L'Académie

L'Académie a ouvert ses portes en **1992** à **DIJON** par **Christian LIABOT** qui est également le directeur et l'enseignant principal de celle-ci. Il a fait sa formation en **1982** et fut **assistant à la fédération européenne de sophrologie** présidé par le docteur **Yves DAVROU**. Il a poursuivi, de **1988** à **1992**, à l'**Académie Internationale de Sophrologie** en Andorre où il a obtenu le master en pédagogie et social « Caycédienne ». De **1992** à **2012**, il fut l'élève du professeur **A.CAYCEDO**, a suivi, vécu et participé à toute l'évolution de la sophrologie en suivant tous les séminaires de perfectionnement animés par le concepteur de la méthode, **A.CAYCEDO**, et **faisant ses propres recherches**. L'Académie fait partie du réseau et est adhérente à la **chambre syndicale des sophrologues**.

L'Académie de Sophrologie de Bourgogne enseigne les fondamentaux de la méthodologie de la **Sophrologie phénoménologique existentielle expérimentale et Caycédienne**. Elle aide, également, à acquérir des savoirs, savoir-faire et savoir-être dans le respect de l'éthique de la profession.

Les atouts de l'Académie

- ❖ L'équipe de formateurs est composée de **Sophrologues expérimentés** formés par **A.CAYCEDO**, concepteur de la méthode.
- ❖ Des **conférences** sur divers sujets scientifiques, philosophiques, sociologiques, etc. sont programmées tout au long de la formation pour affiner la compréhension de l'existence de l'être Humain dans sa composition, son milieu, son origine, son essence, son histoire pour valider son expérience phénoménologique existentielle et étoffer l'épistémologie et la sémantique. **Ces conférences sont animées par des chercheurs, scientifiques et des universitaires.**
- ❖ Les élèves ont à leur disposition **un livret individuel** de sécurisation du parcours de formation.
- ❖ Une **bibliothèque** est mise à la disposition de l'élève.
- ❖ **Les formateurs et les élèves expérimentent en commun de nouvelles recherches pour améliorer la méthode afin de l'adapter aux exigences de notre siècle.**
- ❖ L'Académie de sophrologie de Bourgogne prépare au **RNCP** et est référencé sur **DATA-DOCK**
- ❖ L'Académie dispense une formation supérieure inspirée des cycles radical et existentiel de **A.CAYCEDO**, de la phénoménologie d'**Usserl, Heidegger, Biswanger** et des dernières recherches scientifiques en neuroscience, physique quantique, vibrations cellulaires et moléculaires etc..., préparant au titre de « **conseillé** » en sophrologie
- ❖ Durant les formations il est pratiqué les différentes méditations (vipassana, dyana, zen, active, tanglen, kundalini, nada yoga et transcendantale) que **A.CAYCEDO** a expérimenté en partie, lors de son périple en orient et qu'il a intitulé « pose phronique d'intégration et de totalisation » pour s'adapter au langage européen. L'élève s'initiera également à la « méditation pleine conscience ».



Les intervenants de l'Académie

❖ Christian LIABOT

- **Directeur** de l'Académie de Sophrologie Bourgogne et du centre de Dijon.
- **Formateur** en sophrologie phénoménologique existentielle et Caycédienne.
- **Sophrologue** diplômé de la fédération européenne de sophrologie 1983, master en sophrologie sociale 1989, master en sophrologie Caycédienne 1991 et master spécialiste en sophrologie pédagogique Caycédienne 1992 de l'école internationale d'ANDORRE dirigée et animée par le professeur Alfonso CAYCEDO concepteur de la méthode.
- **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 et chercheur en électronique.

❖ Françoise GIRARDET :

- **Assistante** de formation, **sophrologue** RNCP et **master** en sophrologie Caycédienne de la prévention de l'école d'ANDORRE.

❖ Norma MORCEL :

- **Assistante** de formation, **sophrologue** Caycédienne RNCP et **formation** supérieure à l'Académie de Sophrologie de Bourgogne

❖ Jean CHALINE :

- **Directeur** émérite de recherche en paléontologie au CNRS, **Auteurs** de plusieurs publications

❖ Jacques BELLEVILLE :

- **Professeur** en nutrition à l'université de Bourgogne.

❖ Melle HAJAR :

- **Chercheur** sur le cancer et spécialiste en biologie moléculaire.

❖ Fabrice NEIERS :

- **Maitre de conférences** à l'université de Dijon, chercheur à l'INRA sur l'ADN.

❖ Marina TORRE-LIABOT

Licence en psychologie, sophrologue

❖ Virginie SYLVER

Chercheur, physicienne

- ❖ Des spécialistes (sport, addictologie, pédagogue, etc...), des chercheurs (biologie, astrophysique, neurosciences etc...), des sophrologues professionnels interviennent pour affiner la compréhension de l'élève, sur l'origine de notre existence et la façon d'adapter la méthode dans les divers spécialités.



La méthode Caycedo

La sophrologie a été créée dans les années 60, par le Dr A.CAYCEDO, docteur en médecine et chirurgie, spécialiste en neurologie et psychiatrie à l'Hôpital provincial de Madrid.

L'étymologie du mot Sophrologie est basée sur les racines grecques « SOS-PHREN-LOGOS » qui désignent « la science de la conscience harmonieuse ». Enseigner et pratiquer le fondement et la méthodologie de la sophrologie telle que A.CAYCEDO les a transmis est la garantie de recourir à une pratique actualisée, reconnue et contrôlée et à des professionnels formés dans le respect de l'authenticité de la méthode.

La sophrologie est basée sur des exercices de respiration, de relaxation, de dynamisation du corps et de l'esprit et d'activation sensorielles positives. C'est un outil pédagogique, thérapeutique et prophylactique de grande qualité. Elle favorise le Mieux-être physique, psychologique et psychique.

La formation du praticien en Sophrologie existentielle

La **relaxation dynamique** est une méthodologie cohérente et structurée qui se compose de douze degrés. Sa pratique nous conduit au **développement** de la **perception** de notre corps, de notre esprit, de nos états émotionnels et des valeurs qui nous sont propres.

Cette découverte suppose une conquête ; c'est une **transformation consciente** et **positive** de notre attitude envers nous-même et le monde environnant.

Les douze degrés sont répartis en trois cycles : le premier est appelé « **fondamental** » et comprend les quatre premiers degrés de la RD. Le deuxième cycle ou cycle « **radical** » comprend les degrés suivants, du cinquième au huitième. Le troisième cycle ou cycle « **existentiel** » travail les quatre derniers degrés, du neuvième au douzième.

L'obtention du « certificat de formation aux techniques du premier cycle de Sophrologie » nécessite de :

- ❖ **Savoir guider une séance de Sophrologie et maîtriser les contenus théoriques.**
- ❖ **Avoir validé toutes les sessions de formation, les heures d'entraînement guidées et le contrôle continu écrit,**
- ❖ **Rédiger et soutenir un mémoire qui démontre l'intégration théorique et pratique de la méthode.**



Public concerné par la formation

L'objectif général de la formation est de former les professionnels des secteurs :

- ❖ **Clinique** (médecins, psychologues, orthophonistes, kinésithérapeutes, personnel soignant et aide-soignant, paramédical, etc.)
- ❖ **Social, éducatif, sportif et préventif à l'utilisation et à l'adaptation des techniques de la Sophrologie Caycédiennne dans leur contexte professionnel.**
- ❖ **Prévention et gestion du stress.**

Dans le cadre de la formation professionnelle, nos formations s'adressent à **tous les publics** et **tous les domaines professionnels** y compris la reconversion professionnelle ayant le niveau **BAC**. Avant toute inscription définitive, un **entretien** préalable sera défini avec le directeur pour établir vos attentes et objectifs. Prévoir un **CV** et **lettre de motivation** pour la pré-inscription.

Compétences et Débouchés

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- ❖ **Ecouter et clarifier les demandes** des clients pour construire un projet d'accompagnement.
- ❖ **Valider la possibilité d'un accompagnement** en sophrologie en fonction du champ de compétence du stagiaire.
- ❖ **Définir les axes techniques et méthodologiques** pour élaborer les programmes de séances.
- ❖ **Construire les protocoles** de chacune des séances.
- ❖ **Adapter la progression des séances** en fonction de la compréhension et de l'intégration des contenus.
- ❖ **Favoriser l'autonomie des clients** par une meilleure mobilisation des ressources et des compétences.
- ❖ **Animer des techniques sophrologiques** en respectant la méthode et ses différentes phases.
- ❖ **Ecouter, clarifier, et éventuellement corriger le projet initial** du stagiaire.
- ❖ **Mettre en place le cadre d'activité professionnelle** en présentant le projet d'installation et ses moyens de pérennisation.



Après validation de toutes les étapes formatives et obtention de la qualification de praticien(ne) en sophrologie le stagiaire pourra exercer la profession de sophrologue:

- ❖ **Soit comme une profession à part entière**
- ❖ **Soit comme méthode complémentaire à une spécialité** (infirmier, kinésithérapeute, enseignant, entraîneur sportif, etc.....)
- ❖ **Soit de manière occasionnelle comme activité complémentaire à un métier déjà existant.**

Plusieurs choix se présente dans les différentes structures professionnel (libéral, association, micro entreprise, société, portage salarial, entrepreneur individuel....).

Pour exercer légalement la Sophrologie, il faut alors établir les **déclarations** nécessaires auprès des **organismes publics**.

La durée de la formation

Il est proposé aux stagiaires trois formules de formation :

- ❖ **Sur 6 mois (formation intensive) : 269 heures**
 - 26 vendredis, de 8h30 à 12h30 et 13h à 17h30
 - Dates des formations :
 - 4 janvier au 5 juillet 2019
 - 30 août 2019 au 6 mars 2020
- ❖ **Sur 12 mois : 269 heures**
 - 26 lundis de 8h30 à 12h30 et 13h à 17h30
 - Dates de formations :
 - 7 janvier au 16 décembre 2019
- ❖ **Sur 14 mois : 269 heures**
 - 26 samedis de 8h30 à 12h30 et 13h à 17h30
 - Dates de formations :
 - 24 novembre 2018 au 21 décembre 2019
 - 14 septembre 2019 au 7 novembre 2020

Il est inclus, pour **TOUTES LES FORMULES**, six samedis de conférences prévus en : Janvier, Mars, Mai, Juillet, Septembre et Novembre. Les dates sont précisées trois mois à l'avance selon la disponibilité des intervenants. Les horaires sont, en général, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Des séances d'approfondissement sont proposées :

- ❖ Les mardis à l'Académie de 18h45 à 20h45 et par skype de 18h45 à 20h



Programme et détail de la formation professionnelle en Sophrologie

Module 1

❖ **Théorie**

- Accueil
- Explication du déroulement de la formation
- Histoire et historicité de la sophrologie
- Importance de l'étymologie « *Sos-Phren-Logos* »

❖ **Pratique** :

- Définition et pratiques
 - Attention
 - Concentration
 - Méditation, initiation à la pleine conscience

Module 2

❖ **Théorie**

- Nouvelle sémantique en sophrologie phénoménologique et Caycédienne
- Introduction de la conscience dans la matière
- Etat et niveau de conscience
- Divers relaxations

❖ **Pratique** :

- Présence du corps
- Marche perceptive
- Relaxation modifiée

Module 3

❖ **Théorie**

- La conscience
- L'intentionnalité (phénoménologie, Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty)
- L'instant
- La corporéité
- La sophrologie Caycédienne
- La sophrologie phénoménologique prospective et expérimentale

❖ **Pratique** :

- Les postures



- La respiration : divers exercices
- La sophrologie de base (SB) Caycédienne
- La présence du corps

Module 4

❖ **Théorie**

- Les 4 principes de la sophrologie
 - La réalité objective vécue
 - L'activation du Positif
 - Le schéma corporel comme réalité vécue
 - L'adaptabilité
- La loi de la vivance phronique : l'expérience vivantielle
- La loi de la répétition vivantielle : le processus vivantielle

❖ **Pratique** :

- Les 3 techniques clés
- La sophrologie de base vivantielle (SBV Caycédienne)
- La lecture du corps en sophrologie phénoménologique prospective et expérimentale

Module 5

❖ **Théorie**

- Les structures de l'être
- La conscience modifiée en sophrologie
- Les 4 concepts fondamentaux en sophrologie :
 - La conscience
 - L'alliance sophronique
 - La vivance phronique
 - L'existence

❖ **Pratique** :

- La sophrologie explicative
- La préparation
- Le travail intra sophronique
- La pose phronique d'intégration Caycédienne (pphi)
- L'appréciation en sophrologie phénoménologique prospective expérimentale
- L'importance de la verbalisation du vécu
- Phénodescription en sophrologie Caycédienne



Module 6

❖ **Théorie**

- Les 5 systèmes vivantiels (sophrologie Caycédiennne)
- Les 4 parties vivantielles (sophrologie prospective et expérimentale)
- Les 3 parties vivantielles (sophrologie prospective et expérimentale)
- L'essence de l'être
- L'intégration dynamique de l'être (méditation)

❖ **Pratique** :

- Structure d'une séance
- Le terpnos-logos (parole du sophrologue)
- L'alliance sophronique (inverse du transfert)
- Pratique d'une séance

10

Module 7

❖ **Théorie**

- L'espace vital de l'être (Moi-Soi)
- Les étapes réductives en phénoménologie
- Importance des 4 éléments indispensable pour animer une séance vivantielle :
 - Intentionnalité
 - L'instant
 - La mise entre parenthèse
 - L'Epoké

❖ **Pratique** :

- Préparation des stagiaires à l'animation d'une séance de sophrologie :
 - La relaxation
 - La respiration
 - La sophrologie de base
 - Importance de la neutralité du sophrologue
 - Importance de l'explication de la séance
- Mise en situation

Module 8

❖ **Théorie : relaxation dynamique du premier degré (RD1)**

- La concentration
- La notion du présent, l'ici et maintenant



- Les 3 capacités :
 - Confiance en soi
 - Harmonie du corps et de l'esprit
 - Confiance en l'avenir
- L'influence de l'Orient du premier degré (méditation vipassana)
- Explication de la méthode de la RD1

❖ **Pratique** :

- Préparation des stagiaires à l'animation :
 - D'une séance Caycédienne
 - D'une séance expérimentale
- Mise en situation des stagiaires
- Synthèse

Module 9

❖ **Théorie : relaxation dynamique du premier degré (RD1)**

- L'acte essentiel de la conscience (noèse)
- L'être Humain
- Niveau sophroliminal
- Techniques d'activation de la lecture de la forme et la présence du corps
- Les sensations
- Le sentiment
- Le stress

❖ **Pratique** :

- Relaxation dynamique du premier degré
- Explication de la séance et des divers exercices d'activation du corps :
 - Caycédienne
 - Expérimentale
 - Méditation (inspiré du dharana ou dhyana)
- Mise en situation des stagiaires
- Synthèse

Module 10

❖ **Théorie : relaxation dynamique du premier degré (RD1)**

- Le monde de la conscience tissulaire et cellulaire
- Le phénomène, le présent, l'instant
- Le schéma corporel



❖ **Pratique** :

- Pratique de la RD1 :
 - Caycédienne
 - Prospective et expérimentale
 - Méditation vipassana (pphi)
- Mise en situation du stagiaire
- Synthèse

Module 11

❖ **Théorie : relaxation dynamique du premier degré (RD1)**

- Révision de la théorie du RD1
- Exercices annexes du premier degré (complémentaires en thérapie et en sociale):
 - Présentations
 - Protocoles
 - Indications

❖ **Pratique** :

- Pratiques d'exercices annexes du premier degré (thérapie et sociale)
- Méditation tonglen
- Discussion
- Synthèse

Module 12

❖ **Théorie : relaxation dynamique du premier degré (RD1)**

- Evaluation des acquis des stagiaires sur la RD1
- Elaboration d'un entretien

❖ **Pratique** :

- Jeux de rôles :
 - Explication de la sophrologie
 - Conduite d'un entretien
- Synthèse

Module 13

❖ **Théorie : Relaxation dynamique du deuxième degré (RD2)**

- Influence de l'Orient du deuxième degré (méditation dyana)
- Explication de la méthode du RD2
- Notion du futur et de l'instant
- La contemplation (perception des 5 sens)



❖ **Pratique** :

- Préparation des stagiaires à l'animation du RD2 :
 - Caycédienne
Prospective et expérimentale
 - Méditation contemplative dyana (pphi)
- Mise en situation
- Synthèse

Module 14

❖ **Théorie : Relaxation dynamique du deuxième degré (RD2)**

- Technique d'activation de la présence de l'esprit
- Les possibles et les capacités de l'être
- L'émotion
- Le moment

❖ **Pratique** :

- Pratique de la RD2 :
 - Explication de la méthode
 - Séance Caycédienne
 - Séance prospective et expérimentale
 - Méditation contemplative dyana (pphi)
- Apprentissage à l'animation
- Synthèse

Module 15

❖ **Théorie : Relaxation dynamique du deuxième degré (RD2)**

- La plasticité du cerveau
- Les ondes cérébrales
- Les rythmes de vie
- Le cycle circadien
- Le sommeil

❖ **Pratique** :

- Pratique de la RD2 :
 - Explication de la méthode
 - Séance Caycédienne
 - Séance prospective et expérimentale
 - Méditation active
- Apprentissage à l'animation
- Synthèse



Module 16

❖ **Théorie : Relaxation dynamique du deuxième degré (RD2)**

- Le sommeil
- Inventaires des exercices annexes du deuxième degré (complémentaires en thérapie et en sociale) :
 - Présentations
 - Protocoles
 - Indications

❖ **Pratique** :

- Pratique d'exercices annexes du RD2 :
 - Discussion
 - Méditation perceptive dyana (pphi)
 - Méditation tonglen en thérapie
 - Synthèse
 - Mise en situation du stagiaire

Module 17

❖ **Théorie : Relaxation dynamique du deuxième degré (RD2)**

- Evaluation des acquis des stagiaires sur la RD2
- Divers façon de présenter la sophrologie

❖ **Pratique** :

- Révision de la pratique du deuxième degré
- Méditation pleine conscience
- Mise en situation du stagiaire
- Synthèse

Module 18

❖ **Théorie : Relaxation dynamique du troisième degré (RD3)**

- Influence de l'Orient du troisième degré (méditation zen)
- Explication de la méthode
- La tridimensionnalité en sophrologie
 - Caycédienne
 - Prospective et expérimentale
- Le présent du passé, présent et futur



- La méditation zen (pphi))
- ❖ **Pratique :**
 - Pratique de la RD3
 - Explication de la méthode de la RD3
 - Séance Caycédienne
 - Séance prospective et expérimentale
 - Méditation zen
 - Mise en situation du stagiaire
 - Synthèse

Module 19

- ❖ **Théorie : Relaxation dynamique du troisième degré (RD3)**
 - L'harmonisation
 - La présence de l'être au monde
 - Activation de la mémoire
 - Origine et évolution des différentes spiritualités dans le monde
- ❖ **Pratique :**
 - Pratique de la RD3
 - Méditation active
 - Mise en situation du stagiaire
 - Synthèse

Module 20

- ❖ **Théorie : Relaxation dynamique du troisième degré (RD3)**
 - Evaluation des acquis du stagiaire
 - Explication des exercices annexes de la RD3 (complémentaires en thérapie et en sociale)
- ❖ **Pratique :**
 - Pratique d'exercices annexes de la RD3 (thérapie et sociale)
 - Discussion
 - Pratique de la méditation zen
 - Mise en situation du stagiaire
 - Synthèse



Module 21

❖ **Théorie : Relaxation dynamique du quatrième degré (RD4)**

- Les structures et les valeurs fondamentales biologiques de l'être
- Energie et sources d'énergie
- Mémoire de l'univers

❖ **Pratique** :

- Pratique de la RD4
 - Manance
 - Retromanance
 - Présence des valeurs existentielles
 - Méditation transcendantale et kundalini
- Mise en situation du stagiaire
- Synthèse

Module 22

❖ **Théorie : Relaxation dynamique du quatrième degré (RD4)**

- Notion de l'histoire de la philosophie des Présocratiques à nos jours
- L'allégorie de la caverne
- La région phronique
- La conscience modifiée

❖ **Pratique** :

- Pratique de la RD4 :
 - Méditation kundalini
- Mise en situation du stagiaire
- Synthèse

Module 23

❖ **Théorie : Relaxation dynamique du quatrième degré (RD4)**

- La présence de l'existence de l'être au monde
- L'âme phronique
- La force phronique (conscience moléculaire et cellulaire)
- Le moi phronique (conscience moléculaire et cellulaire)

❖ **Pratique** :

- Pratique de la RD4
 - La marche phronique de la conscience dévoilée
 - Méditation active et transcendantale



- Mise en situation du stagiaire
- Synthèse

Module 24

❖ **Théorie : Relaxation dynamique du quatrième degré (RD4)**

- Evaluation des acquis du stagiaire de la RD4
- Discussion
- Résumé des différentes civilisations dans leurs origines
- Notion d'astrophysique et de physique quantique
- L'énergie
- La dynagogie
- Méditation nata yoga
- Méditation transcendantale

❖ **Pratique :**

- Les phénomènes, les sons
- Vibration cellulaire par les sons
- Initiation à la vibration
- Méditation sonore (inspiré des mantras)

Module 25

- Conduite d'un entretien et son importance
- Elaboration de protocoles
- Elaboration et conduites de séances d'entraînements
- Entraînement sophrologique de la méthode
- Recherche et évolution de la méthode
- Discussions sur l'ensemble des fondements, de la méthode et des perspectives
- Champs d'application de la sophrologie (sport, enfants, stress, examens, entreprise, thérapie)
- Attitudes et connaissances du sophrologue

Module 26

- Fiche de suivi de la clientèle
- Organisation du sophrologue dans sa profession
- Organisation d'un cabinet
- Installation du sophrologue
- Choix du régime de l'installation
- Les écoles

Académie de Sophrologie Bourgogne, Franche-Comté

8 rue de la Fontaine Ste Anne, 21000 Dijon

Téléphone : 03.80.67.54.72

Email: ecolesophrodijon@hotmail.fr



- Syndicat et chambre syndicale
- Les lois Française relatives à la profession
- Le RNCP (registre national des compétences professionnelles)
- Ministère du travail
- Communication et publicité, etc.

Toutes les méditations pratiquées dans la formation sont inspirées des méditations orientales dont certaines ont été pratiqué par A.CAYCEDO durant son périple en Orient qu'il a dénommé « Pose Phronique d'Intégration » (pphi).

Préparation au RNCP et au VAE

Certification RNCP

N° de formateur : 26210090721

Siret: 32698393900041

Urssaf : 21032302690907



Evaluation de l'obtention du titre de praticien en Sophrologie

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

Durant toute la formation, il sera demandé aux stagiaires des **travaux** théoriques, pratiques, des recherches, des synthèses et seront évalués dans leur évolution.

A la fin de la formation le stagiaire devra fournir un **mémoire** sur tous ses travaux et recherches ainsi que son évolution dans son rôle de professionnel en sophrologie.

Le stagiaire pourra également se présenter, s'il le souhaite, devant la commission du **RNCP après 6 mois** d'activité professionnelle justifiée afin d'obtenir le titre de sophrologue **RNCP**.

Le stagiaire est tenu au courant des avancées scientifiques relatives à l'être humain et son environnement.

Il est souhaitable que le stagiaire puisse trouver des **cobayes** pour s'entraîner à l'explication et à l'animation de séances.

Il est organisé au siège de l'Académie des séances de supervision tous les mardis et par **Skype les lundis, mardis et mercredis de 18h45 à 20h45**.

Les Conférences

Il est prévu dans la formation six samedis de Conférences (4 par samedi en général) par ans. Celles-ci se déroulent aux mois de Janvier, Mars, Mai, Juillet, Septembre et Novembre et sont animées par des scientifiques et des sophrologues expérimentés.

❖ Thèmes et intervenants des conférences :

➤ M. Jean CHALINE, Paléontologue, directeur de recherche émérite au CNRS :

- 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
- L'archéologie des religions

➤ M. Fabrice NEIERS, chercheur à l'INRA et maître de conférences à l'UB :

- L'ADN et la génétique
- L'ADN et les 5 sens
- Le système hormonal
- Le métabolisme de la cellule



M. Jacques BELLEVILLE, nutritionniste, professeur à l'UB :

- L'alimentation et le fonctionnement cérébral
- Le stress, ses effets, ses traitements
- Le sommeil et ses troubles
- La mémoire, son fonctionnement, ses troubles et son amélioration
- La dépression et ses traitements

Mme. Virginie SILVERT, physicienne

- Introduction générale - Formation et Histoire de l'Univers- Étoiles et galaxies
- Exomondes et exoplanètes : une vie extraterrestre existe-t-elle? Conditions, possibilités et questions
- Au cœur de la matière- Un peu d'Histoire... Qu'est-ce qu'un atome? Propriétés physico-chimiques de la matière? Le noyau atomique
- Les moyens technologiques qui ont permis les découvertes... de la première lunette de Galilée aux accélérateurs de particules géants

Melle Hajare MJAHER, Docteur en physicochimie, chercheur (cancer) et étudiante en médecine. :

- Anatomie, physiologie de l'être humain.

❖ Champs d'application de la sophrologie

Intervention de sophrologues expérimentés dans leurs spécialités :

- Sophrologie et psychologie
- Sophrologie et sport
- Sophrologie et addiction
- Sophrologie et rééducation
- Sophrologie et entreprise
- Sophrologie et l'enfant
- Sophrothérapie
- Etc.

❖ Moyens et méthodes pédagogiques

➤ Supports :

▪ Base de l'enseignement et de la pratique

- Fondements et méthodologie de la sophrologie de P.A.CHENE (donné au stagiaire)
- Histoire de la sophrologie de Y.DAVROU (clé USB donnée au stagiaire)
- Publications et enseignements du prof A.CAYCEDO, concepteur de la sophrologie



▪ **Base de la théorie**

- Anatomie de la conscience, anatomie sophrologique et La neuropsychologie de la sophrologie du prof. Miguel GUIRAO
- Fondements phénoménologiques et biologiques pour une sophrologie anthropologique du prof M.ROJO SIERRA
- Introduction de la conscience dans la matière de la physique quantique à la biologie de Jacqueline BOISQUET
- Histoire du monde de J.M.ROBERTS et O.A.WESTAD
- Les grandes spiritualités asiatiques par Bernard BAUDOIN
- Divers traités : Philosophiques (histoire et phénoménologie) et scientifiques

➤ **Techniques d'animation**

- **Exposés**
- **Conférences**
- **Mises en situation, jeu de rôle**
- **Travaux pratiques des 4 degrés de la sophrologie « caycédiennne » et évolutive**
- **Recherches et travaux personnels du stagiaire**
- **Evaluation des acquis**



Conditions Générales

Le prix de la formation est de **3320** euros, **QUEL QUE SOIT LA FORMULE.**

Ce tarif est net et comprend :

- ❖ **La formation**
- ❖ **Les frais d'inscription et de dossier (120€)**
- ❖ **La participation aux cours**
- ❖ **Les documents de formation**
- ❖ **Les conférences**
- ❖ **Les supervisions**
- ❖ **Les pratiques.**

Cependant ils ne comprennent ni les repas ni les hébergements.

Ayant un numéro de formateur, l'école peut signer des conventions avec des organismes payeurs. L'élève signera un contrat avec l'école conforme au code du travail articles : L920-13 et L900-2.

Nous avons conscience que cette formation représente un investissement personnel et financier important et pour faciliter la gestion de la formation, les règlements peuvent se faire de manière échelonnée **jusqu'à 20 fois sans frais**. Un échéancier détaillé est proposé au reçu de du dossier d'inscription. Dans certains cas, des facilités peuvent être accordées. Pour cela, contactez-nous pour trouverons ensemble une entente.

Avant le début de la formation, nous concluons un **contrat** de formation professionnelle qui récapitule toutes les modalités ainsi que notre engagement envers les élèves.

Il est possible d'intégrer une promotion en cour de formation selon les **conditions** stipulées dans le calendrier des formations, les cours manqués sont rattrapables.

L'Académie de Sophrologie de Bourgogne **n'est pas assujetti à la TVA.**



Planning de Formation

Pour les trois formules

- ❖ Formation de 6 mois : tous les **vendredis**.
- ❖ Formation de 12 mois : 1 lundi toutes les 2 semaines plus 2 lundis.
- ❖ Formation de 14 mois : 1 samedi toutes les 2 semaines.

2018	2019
24 novembre	31 août
8 décembre	7 et 21 septembre
	5, 12 et 26 octobre
2019	16 et 23 novembre
6 et 19 janvier	7 et 21 décembre
9 et 23 février	
9 et 23 mars	
6 et 20 avril	
4 et 18 mai	
1 ^{er} et 15 juin	
6 et 20 juillet	

Possibilité d'intégrer une promotion après le début de la formation : 3 semaines pour la formation sur 6 mois, 6 semaines pour les formations 12 et 14 mois. Les cours sont rattrapables.

Fermeture de l'Académie :

- ❖ Du 18 Décembre 2018 au 4 Janvier 2019.
- ❖ Du 28 Juillet 2019 au 23 Aout 2019
- ❖ Du 23 Décembre 2019 au 5 Janvier 2020



Dossier de pré-inscription à la formation

Je soussigné(e),

Madame , Mademoiselle , Monsieur

Nom : Nom d'épouse

Prénom :

Né(e) le À Département :

Pays : Nationalité :

Tél. Dom : Tél. Port :

Adresse mail :

Adresse personnelle :

Code postal : Ville

Adresse professionnelle :

Code postal : Ville

Demande mon inscription à la formation professionnelle de sophrologie.

Précisez ici, les dates de début de la promotion choisie ainsi que de la formule (semaine ou week-end) :

Situation du stagiaire

Diplôme obtenus :

Profession actuelle : (Merci de joindre un CV)

Conditions de prise en charge financière de la formation

A titre individuel

Par l'employeur (compléter les renseignements demandés au verso)

Par un organisme collecteur de fond (compléter les renseignements demandés au verso)

Si prise en charge par un organisme financeur :

Nom :

Adresse :

Code postale : **Ville:**

Téléphone : **Fax :**

Nom du responsable de formation :

Téléphone : **N° de poste :**

Fax : **Mail :**

Activité de l'entreprise :

Code APE : **N° SIRET :**

N° de TVA intracommunautaire :

Signature de l'employeur :



Si prise en charge par un organisme financeur

Nom :

Adresse :

Code postale : **Ville**:

Téléphone : **Fax** :

N° de TVA intracommunautaire :

Ci-joint :

- ❖ 2 photos d'identité,
- ❖ Lettre de motivation
- ❖ Le contrat de pré-inscription à la formation signé
- ❖ Le récépissé du règlement intérieur signé
- ❖ Un chèque de 120€.

N.B. : Le (la) signataire du présent dossier de pré-inscription reconnaît avoir été informé(e) au préalable, des objectifs, du programme, du règlement intérieur, et de la liste des formateurs.

L'inscription définitive n'est confirmée qu'après un entretien avec le Directeur de l'Académie de Sophrologie de Bourgogne et la signature du contrat de formation professionnelle remis lors de cet entretien.

Conformément aux textes visant à protéger le consommateur, le (la) signataire dispose d'un délai de dix jours pour se rétracter. Dans ce cas, les 120€ versés pour frais de dossier lui seront remboursés. J'ai également noté qu'en cas de désistement de ma part moins de 15 jours avant le début du premier stage, cette somme reste acquise à l'A.S.B.

Gestion des absences

L'inscription est contractée pour tous les cours donc il est recommandé de prévenir de ses absences. Les cours pourront être rattrapés.

Fait à **Le**

Organisme de formation :
Académie de Sophrologie de Bourgogne

Nom et signature du stagiaire
précédée de la mention « lu et approuvé »

Académie de Sophrologie Bourgogne, Franche-Comté

8 rue de la Fontaine Ste Anne, 21000 Dijon

Téléphone : 03.80.67.54.72

Email: ecolesophrodijon@hotmail.fr



Nouveau

Formation supérieure :

1 dimanche toutes les 2 semaines de 9h à 17h.

Du 4 novembre 2018 au 21 juillet 2019.

Le contenu de la formation sera sur le site à partir de septembre 2018 ainsi que toutes les précisions sur les fondements, la méthodologie, le contenu, les modules, le calendrier et le tarif.

Certification RNCP

N° de formateur : 26210090721

Siret: 32698393900041

Urssaf : 21032302690907