

# SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

## ACQUERIR LES TECHNIQUES DE BASE EN SOPHROLOGIE ET GUIDER UNE SEANCE

### Durée de la formation :

2 jours soit 14h00  
09h00-12h00/13h00-17h00  
En présentiel,

### Date : 25 et 26/02/2025

Date de supervision en visio à  
déterminer avec chaque  
participant

### Lieu :

CSFORM  
34 rue Noël Ballay  
28000 CHARTRES

### Public :

Sophrologues débutants,  
thérapeutes dans le bien-être,  
personnels soignants,  
particuliers.

### Nombre de stagiaires :

Limité à 10 apprenants,

### Formateur :

Pascaline Juin, sophrologue RNCP  
(Académie de sophrologie de  
Paris), formatrice

### Méthodes pédagogiques :

Séances audios, mise en  
situation

### Moyens pédagogiques :

Powerpoint, terpnos logos  
fournis, Enregistrements des  
séances pratiques,

### Tarifs : 350 euros

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir les apports de la sophrologie
- Maîtriser les 3 techniques clés
- Intégrer les techniques de base dans sa pratique  
et savoir guider une séance

## PLAN DE LA FORMATION

### Jour 1 : 09h00-12h00

#### 1/ S'initier aux principes fondamentaux :

Présentation de la sophrologie

Compréhension des apports

Intégrer la sophrologie dans sa pratique

\*QCM

### Jour 1 : 13h00-17h00

#### 2/ Connaître les Terpnos logos :

Sophronisation de base vivantielle,

Sophro-déplacement du négatif

Sophro harmonisation vitale et ses variantes

\*Vivance des techniques et enregistrements

### Jour 2 : 09h00-12h00

#### 3/ S'approprier les 3 techniques clés :

Acquérir les bases d'une séance de sophrologie

Guider une séance

\* Pratique des 3 techniques clés

### Jour 2 : 13h00/17h00

Evaluation des compétences et des acquis sous  
forme de cas pratique avec vivance des techniques