

## PARCOURS DE FORMATION EN SOPHROLOGIE

Cursus week-end ou Cursus semaine 2023

En présentiel sur Aix-en-Provence et Bouc Bel Air ou à distance en visio-conférence

PRATIQUER ACCOMPAGNER TRANSMETTRE



## Accompagner avec cœur et humanité Transmettre avec justesse

La sophrologie est une puissante clé d'accès à l'intériorité, à la connaissance de soi et à la créativité. La sophrologie intentionnelle® est une discipline qui permet de prendre conscience de ses ressources, de ses capacités positives et de ses valeurs. Sa pratique, à partir d'une méthodologie éprouvée, développe la confiance en soi, la créativité, l'harmonie et l'équilibre intérieur. Elle nous permet de cultiver un lien avec l'élan vital. Le sophrologue favorise auprès des groupes et des personnes l'émergence des ressources. Il transmet une pratique de la Sophrologie Intentionnelle® en autonomie.

### PROGRAMME 2023

**MODULE 1 : LES COMPETENCES FONDAMENTALES** : Acquérir les bases et les fondements de la sophrologie et de la Relaxation Dynamique Intentionnelle - 80 Heures présentiels – 10 jours soit 5 séquences de 2 jours-1 000€ net

**MODULE 2 : ACCOMPAGNER Relation d'aide** : Intégrer les bases de la relation d'aide et de l'approche centrée sur la personne -Acquérir les techniques spécifiques de la sophrologie- Savoir adapter la sophrologie aux différents contextes et besoins- 96 Heures présentiels- 12 jours soit 6 séquences de 2 jours-1 200€ net

**MODULE 3 : TRANSMETTRE Pédagogie** : Apport de la sophrologie pour une pédagogie Active- Sophrologie enfant et adolescents- Parentalité- Elaborer et structurer des programmes pertinents en sophrologie - 48 Heures présentiels – 6 jours soit 3 séquences de 2 jours- 600€ net

**MODULE 4 : INTEGRATION Posture de sophrologue** : Témoigner des Savoir-Être et Savoir-Faire acquis et de l'intégration d'une posture éthique et réflexive au service des personnes accompagnées  
16 Heures présentiels – 2 jours soit 1 séquence de 2 jours- 200€ net

**MISE EN ŒUVRE PRATIQUE : 60 heures** : Animation de groupe 40H et accompagnement individuel 20H

**PARCOURS TOTAL : 300H – 3 000€ net = 240 Heures présentiels sur 30 jours - 60 heures de mise en œuvre pratique**

**TARIF** : Tarif valable jusqu'au 31/12/2023.

**PAIEMENT** : Au comptant par module ou par mensualités sans frais

**DATE DE REMISE DE L'ATTESTATION DE FORMATION et CERTIFICAT** : 03 décembre 2023

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION** : Elisabeth PEREZ

**ASSOCIATION** : Asso Parcours Bien Être

**LIEU DE FORMATION 1** : Axtome : 75 rue Marcelin Berthelot. Antelios II Bât E. 13100 Aix-en-Provence

**LIEU DE FORMATION 2** : Cabinet de sophrologie 257 avenue des Chabauds 13320 Bouc Bel Air

## LA SOPHROLOGIE INTENTIONNELLE-RDI® :

La Sophrologie Intentionnelle® est une voie de la sophrologie qui s'appuie sur la puissance de l'intention pour valoriser l'émergence des ressources. La Sophrologie Intentionnelle® permet de prendre conscience de ses ressources, de ses capacités positives et de ses valeurs. Elle permet d'établir en soi une connexion profonde entre le corps et l'esprit.

Dans les séances de RDI® nous apprenons à habiter notre corps, à vivre la puissance de notre Imaginaire, à établir les bases d'une somatisation positive, à actualiser nos valeurs, à nous réconcilier avec notre passé et à nous mettre en projet. Les séances de RDI® s'adressent à toute les personnes désireuses de renouer avec leur intériorité et leurs ressources personnelles pour pouvoir les rendre opérantes dans leur existence.

Avec des termes simples, structurants, avec la mobilisation de l'intention qui donne une orientation précise aux séances de RDI®, les sophrologues disposent d'une méthodologie pertinente pour permettre l'adaptation à différents contextes et publics. Les sophrologues apprennent avec les principes de la Sophrologie Intentionnelle® à construire un cadre d'Alliance au service de relations porteuses de vie.

## CALENDRIER 2023

Formation en Coursus Week-end sur 1 an environs (Samedi et dimanche)	Formation en Coursus Semaine sur année environs (Lundi et Mardi)
<p>MODULE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séquence 1 : 14/15 janvier 2023</li> <li>• Séquence 2 : 28/29 janvier 2023</li> <li>• Séquence 3 : 04/05 février 2023</li> <li>• Séquence 4 : 04/05 mars 2023</li> <li>• Séquence 5 : 18/19 mars 2023</li> </ul> <p>MODULE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séquence 1 : 01/02 avril 2023</li> <li>• Séquence 2 : 15/16 avril 2023</li> <li>• Séquence 3 : 06/07 mai 2023</li> <li>• Séquence 4 : 27/28 mai 2023</li> <li>• Séquence 5 : 10/11 juin 2023</li> <li>• Séquence 6 : 24/25 juin 2023</li> </ul> <p>MODULE 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séquence 1 : 09/10 septembre 2023</li> <li>• Séquence 2 : 07/08 octobre 2023</li> <li>• Séquence 3 : 11/12 novembre 2023</li> </ul> <p>MODULE 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séquence 1 : 02/03 décembre 2023</li> </ul>	<p>MODULE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séquence 1 : 16/17 janvier 2023</li> <li>• Séquence 2 : 30/31 janvier 2023</li> <li>• Séquence 3 : 06/07 février 2023</li> <li>• Séquence 4 : 20/21 février 2023</li> <li>• Séquence 5 : 13/14 mars 2023</li> </ul> <p>Ou MODULE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séquence 1 : 06/07 mars 2023</li> <li>• Séquence 2 : 20/21 mars 2023</li> <li>• Séquence 3 : 27/28 mars 2023</li> <li>• Séquence 4 : 03/04 avril 2023</li> <li>• Séquence 5 : 17/18 avril 2023</li> <li>•</li> </ul> <p>MODULE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séquence 1 : 24/25 avril 2023</li> <li>• Séquence 2 : 15/16 mai 2023</li> <li>• Séquence 3 : 22/23 mai 2023</li> <li>• Séquence 4 : 05/06 juin 2023</li> <li>• Séquence 5 : 12/13 juin 2023</li> <li>• Séquence 6 : 26/27 juin 2023</li> </ul> <p>MODULE 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séquence 1 : 11/12 septembre 2023</li> <li>• Séquence 2 : 09/10 octobre 2023</li> <li>• Séquence 3 : 06/07 novembre 2023</li> </ul> <p>MODULE 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séquence 1 : 02/03 décembre 2023</li> </ul>
<p><b>LIEU DE FORMATION AIX :</b>  <b>Axtome : 75 rue Marcelin Berthelot. Antelios II Bât E.            13100 Aix-en-Provence</b></p>	<p><b>LIEU DE FORMATION AIX/Bouc Bel Air :</b>  <b>Cabinet de sophrologie : 257 avenue des Chabauds            13320 Bouc Bel Air</b></p>

**PUBLIC :** La formation s'adresse à toute personne désireuse d'intégrer une posture de sophrologue pour pouvoir conduire des séances de sophrologie dans les différents contextes de son choix (Développement personnel, Développement Professionnel, Milieu institutionnel, Milieu associatif, Education, Enfance, Handicap, Santé, Sport, Organisations de travail). L'articulation de l'apprentissage en quatre modules permet à chacun de construire son propre parcours adapté à sa réalité personnelle et professionnelle et à son rythme. Le parcours est construit autour de la pratique personnelle, de l'expérimentation et la mise en œuvre pratique.

**AUTOFINANCEMENT :** INSCRIPTION PAR MODULES par mensualités sans frais ou au comptant.

**DECOUVERTES GRATUITES DE LA SOPHROLOGIE ET DU PARCOURS DE FORMATION sur Inscription obligatoire via le formulaire :** <https://parcours-formation-sophrologie.com/inscription-formation-sophrologie/> **Lundi 21/11/2022 de 09h30 à 11h00 – samedi 17 décembre 18h00 -19h30**