

## École de Somatothérapies et de Sophrologie Appliquées

### BRÉSIL

Edifício Manaca  
Av. Bernardo Vieira de Melo, 6103, Apt. 1101  
54-450-020 JABOATAO DOS GUARARAPES-PE  
RECIFE-BRASIL  
Tel. : 0055 81 9 8906 2020

### FRANCE

**TOURS :**  
**Siège social :**  
112, rue de Grandmont - 37550 Saint-Avertin  
Tél. : 02 47 20 09 09

[www.sophrologie.net](http://www.sophrologie.net)  
[www.sofrologia.com.br](http://www.sofrologia.com.br)  
E-mail : [contact@sophrologie.net](mailto:contact@sophrologie.net)

# Devenir Sophrologue



**William Bonnet**

*La Sophrologie,  
un métier  
d'aujourd'hui*

Madame, Monsieur,

Riches de notre expérience en Sciences et Ressources Humaines, nous vous proposons de prendre connaissance de notre nouveau programme de formation aboutissant au Certificat de sophrologue.

Fondé sur une recherche de qualité et d'efficacité menée par nos consultants dont le savoir-faire est apprécié depuis plusieurs années, nous vous proposons de devenir Sophrologue afin de dynamiser et de développer vos capacités personnelles et professionnelles.

Cette formation vous aidera à intégrer les valeurs qui vous permettront de vous engager dans un véritable processus de changement tout en découvrant les outils indispensables au métier de Sophrologue.

La sophrologie contribuera à la réalisation de vos objectifs et vous apportera les clés d'une réussite sereine.

Vous trouverez dans cette documentation une présentation sommaire de notre école et son programme de formation.

Afin de vous faire apprécier tout l'intérêt de cette proposition, n'hésitez pas à nous contacter ou à nous retrouver sur notre site Internet.

Souhaitant répondre au mieux à vos exigences, je vous prie de croire à l'expression de mes meilleurs sentiments.



## La Sophrologie

La sophrologie est **une Science** mise au point par Alphonso Caycedo en 1960, qui s'applique à la conscience humaine et qui favorise, par l'activation du positif, l'intégration des éléments physiques et psychiques propres à l'état de santé.

Elle s'applique dans les domaines médicaux, paramédicaux, sportifs, pédagogiques ou tout simplement dans le cadre du développement personnel.

*La sophrologie aide à exploiter la richesse de chacun et permet de s'engager dans un véritable processus de changement.*

## Objectifs

- Devenir Sophrologue
- Se forger une attitude franchement positive
- Mieux dominer le stress et les soucis
- Vivre bien dans son corps
- Goûter la joie de vivre et la transmettre
- Garder un bon équilibre
- S'engager dans un véritable processus de changement

## Public concerné

**Hommes et femmes dynamiques souhaitant développer leurs capacités personnelles et professionnelles.**

Cette formation s'adresse à ceux qui éprouvent le besoin de parfaire leurs connaissances en Sciences Humaines, plus particulièrement aux cadres, dirigeants, ingénieurs, commerciaux, formateurs, éducateurs, responsables des ressources humaines, employés du secteur public ou privé, médicaux et paramédicaux...

En bref, elle s'adresse à tous ceux qui veulent donner un sens à la relation humaine, dans un esprit d'évolution personnelle et de respect de l'autre.

La variété d'âge, d'intérêt et d'activité de nos stagiaires contribue à une expérience passionnante dans un environnement ouvert et réaliste pour tous.

### Pour en savoir plus :

N'hésitez pas à consulter notre site Internet [www.sophrologie.net](http://www.sophrologie.net)  
ou à nous contacter par téléphone : **02 47 20 09 09**.



## Méthode



**Notre méthode est fondée sur une recherche de qualité et d'efficacité,**

menée par nos enseignants-consultants dont le savoir-faire est véritablement apprécié.

Des exercices pratiques permettent à chacun de progresser, quel que soit son niveau, vers des résultats visibles et tangibles.

Des échanges et une écoute active contribuent à la richesse des analyses et à l'attrait de cette formation.

Des séances d'entraînement permettent la mise en application des techniques de sophrologie enseignées. Les stagiaires sont alors stimulés par leurs propres résultats. L'équipe d'animation s'attache à ce que chaque participant progresse à son rythme, dans un souci d'efficacité.

Les effets pratiques sont mesurés au cours du stage et en fin de stage.

Ils sont quotidiens et durables.

## Conditions d'inscription

Le stagiaire peut suivre cette formation à son rythme, sur un an ou plus.

Il peut s'inscrire et débiter la formation à chaque degré.

Il doit suivre les dix séminaires proposés, se soumettre à un examen et réaliser un mémoire pour obtenir le **Certificat de sophrologue**.

Le stagiaire peut assister plusieurs fois au même séminaire afin d'acquérir, à son rythme, les connaissances pratiques et théoriques.

Les honoraires sont forfaitaires quelle que soit la durée de formation choisie. Il est demandé au stagiaire de s'engager dans un esprit d'évolution personnelle et dans le respect de chacun.



## Durée

Dix modules de deux jours de 9h à 12h et de 14h à 18h30, soit un total de 150 heures.

La réalisation du mémoire relève d'un travail personnel d'environ 160 heures.

Un travail personnel d'environ 200 heures est nécessaire à l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques.

Le stagiaire, dans l'impossibilité de se rendre à Tours peut suivre cette formation par correspondance. Dans ce cas, les échanges se font par le biais de notre site Internet

**www.sophrologie.net** ou par courrier.

Des maintenances optionnelles de sophrologie sont organisées régulièrement au Brésil pour parfaire votre enseignement. Renseignez-vous au **02 47 20 09 09**.



## Lieux des cours

**TOURS • Hôtel de l'Univers** - 5 boulevard Heurteloup - 37550 Saint-Avertin (à 50 m de la gare).

## Enseignement à distance assisté

Si vous souhaitez suivre cette formation, vous recevrez régulièrement les cours correspondant aux dix degrés.

Pour chaque degré, vous devrez réaliser un devoir et l'envoyer à l'école. Une correction vous sera adressée avec le degré suivant.

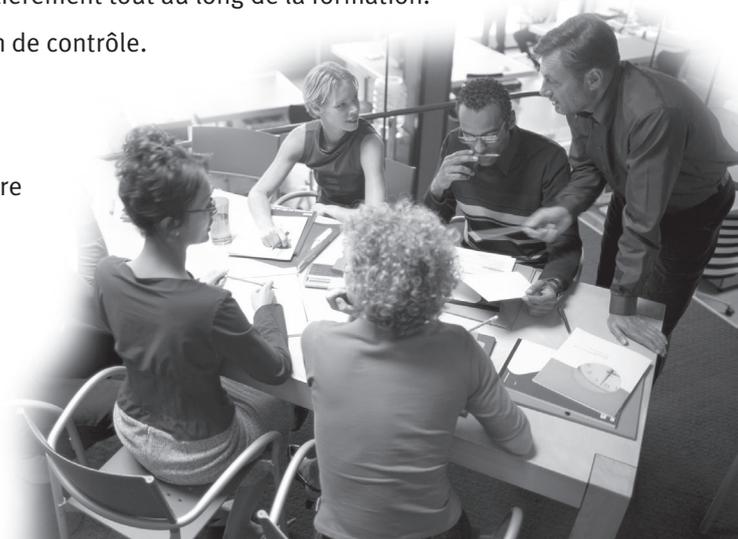
Une assistance en ligne est assurée par le biais de notre site Internet, de rendez-vous téléphoniques et par des regroupements pratiques, qui sont organisés régulièrement tout au long de la formation.

À l'issue des dix degrés, vous devrez passer un examen de contrôle.

Enfin, vous devrez réaliser un mémoire pour valider votre enseignement.

À l'issue de ces différentes épreuves, l'école vous délivre le **Certificat de sophrologue**.

Les cours sont téléchargeables et imprimables à l'aide d'un code d'accès par le biais de notre site Internet.



## Coût

**3 000 €** pour le suivi des cours à Tours ou pour l'enseignement à distance assisté.

L'étalement du financement est décidé d'un commun accord à la signature du contrat de formation.

Notre formation peut entrer dans le cadre de la Formation Professionnelle Continue.

Une prise en charge par l'employeur ou un organisme de financement peut être demandée.

## Garanties

Plus de trente ans d'expérience dans le domaine des Sciences Humaines.

École membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie [www.chambre-syndicale-sophrologie.fr](http://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr)

École de référence reconnue par l'ensemble des professionnels de la sophrologie.

École enregistrée sous le numéro 24370074937.

William Bonnet est Président de l'association Brésilienne de Sophrologie [www.sofrologia.com.br](http://www.sofrologia.com.br) et auteur de plusieurs publications.



## École de Somatothérapies et de Sophrologie Appliquées

### BRÉSIL

Edifício Manaca  
Av. Bernardo Vieira de Melo, 6103, Apt. 1101  
54-450-020 JABOATAO DOS GUARARAPES-PE  
RECIFE-BRASIL  
Tel. : 0055 81 9 8906 2020

### FRANCE

**TOURS :**  
**Siège social :**  
112, rue de Grandmont - 37550 Saint-Avertin  
Tél. : 02 47 20 09 09

[www.sophrologie.net](http://www.sophrologie.net)  
[www.sofrologia.com.br](http://www.sofrologia.com.br)  
E-mail : [contact@sophrologie.net](mailto:contact@sophrologie.net)

# Calendrier

École de Sophrologie :

2018	DEGRÉS	TOURS (DATES)
	1	20 - 21 octobre
	2	3 - 4 novembre
	3	24 - 25 novembre
	4	8 - 9 décembre
2019		
	5	2 - 3 février
	6	16 - 17 février
	7	2 - 3 mars
	8	16 - 17 mars
	9	11 - 12 mai
	10	25 - 26 mai



**1<sup>er</sup>**  
DEGRÉ

## Introduction à la Sophrologie

### Théorie

Introductions théoriques  
Vocabulaire  
Approches phénoménologiques  
La conscience et ses divers aspects  
La notion d'homme global  
Le sophrologue, sa place près du sophronisé

### Pratique

Training Autogène (TA)  
Méthodes de relaxation de base  
La sophronisation de base

**2<sup>e</sup>**  
DEGRÉ

## La gestion du stress

### Théorie

Les différents courants  
Le diagnostic  
L'anamnèse

### Pratique

Les mécanismes du stress  
Apprendre à gérer le stress  
Sophro-Acceptation-Progressive (SAP)  
Sophro-Correction-Sérielle (SCS)  
Self-Méthodes (SM1, SM2)

**3<sup>e</sup>**  
DEGRÉ

## La dimension découvrente de la Sophrologie et la sophro-analyse

### Théorie

Introduction à la psychanalyse  
Stades du développement psychique  
Concepts fondamentaux  
Le transfert et l'alliance

### Pratique

Sophro-Anamnèse (SANM)  
Sophro-Analyse (SA)  
Psycho-Sophro-Somato (PSS)  
Techniques d'entretien

**4<sup>e</sup>**  
DEGRÉ

## Comment gérer ses émotions grâce à la Sophrologie ?

### Théorie

Qu'est-ce qu'une émotion ?  
À quoi servent les émotions ?  
Comment gérer ses émotions à l'aide de la sophrologie ?  
La dimension cognitive et comportementale des émotions

### Pratique

Jeux de rôles  
Technique-Conditionnée (TC)  
Training-Autogène-Modifié (TRAM)  
Sophro-Musico-Thérapie (SMT)

**5<sup>e</sup>**  
DEGRÉ

## Comment optimiser sa personnalité grâce à la Sophrologie ?

### Théorie

Définition de la personnalité  
Les aptitudes, le caractère, le tempérament  
Estime de soi et sophrologie  
Comment optimiser sa personnalité grâce à la sophrologie ?

### Pratique

Passation de tests de personnalité  
Exploration thérapeutique des résultats  
Sophro-Personnalité (SP)  
Sophro-Affirmation-Positive (AP)  
Je Positive (je+)

**6<sup>e</sup>**  
DEGRÉ

## Comment optimiser sa communication grâce à la Sophrologie

### Théorie

Généralité sur les processus de communication  
La communication non-verbale  
Comment optimiser sa communication grâce à la sophrologie ?  
La communication intime, dans le couple, parents-enfants  
La Relaxation Dynamique (généralités)

### Pratique

Mise en situation  
Jeux de rôles  
Relaxation Dynamique 1<sup>er</sup> Degré, 1<sup>er</sup> Cycle (RD1A)

**7<sup>e</sup>**  
DEGRÉ

## Sophrologie et développement affectif

### Théorie

Théorie de l'affectivité et principaux concepts  
La fonction symbolique  
Les mécanismes de projection  
Les étapes du développement affectif

### Pratique

Sensibilisation aux techniques projectives  
Travaux dirigés (T.A.T - C.A.T.)  
Dépouillement des protocoles  
Relaxation Dynamique 1<sup>er</sup> Degré, 2<sup>e</sup> cycle (RD1B)

**8<sup>e</sup>**  
DEGRÉ

## Sophrologie et psycho-pathologie

### Théorie

Sémiologie psychiatrique  
Les psychoses, les névroses  
Savoir distinguer les principales pathologies

### Pratique

L'entretien psychiatrique  
La catharsis comme processus de changement  
Sophro-Mnésie (SM)  
Relaxation Dynamique 2<sup>e</sup> degré, 1<sup>er</sup> cycle (RD2A)

**9<sup>e</sup>**  
DEGRÉ

## Sophrologie et dépendances

### Théorie

Comment se libérer des dépendances qui nous gouvernent ?  
Généalogie et dépendances familiales  
Se libérer définitivement du pessimisme et de la dépression

### Pratique

Relaxation Dynamique 2<sup>e</sup> degré, 2<sup>e</sup> cycle (RD2B)  
Protection liminale du sommeil  
Sophro-dépression  
Méthode Vittoz

**10<sup>e</sup>**  
DEGRÉ

## Le courant transpersonnel de la Sophrologie

### Théorie

La psychologie transpersonnelle  
L'état transpersonnel  
La psychologie du bouc-émissaire  
La conception énergétique des états de conscience  
Les niveaux de réalité  
La conscience sophronique

### Pratique

Méthodologie  
Relaxation Dynamique 3<sup>e</sup> degré, 1<sup>er</sup> cycle (RD3A)  
Relaxation Dynamique 3<sup>e</sup> degré, 2<sup>e</sup> cycle (RD3B)  
Sophro-Mnésie-Modifiée (SMN)  
Sophro-Substitution-Sensorielle (SSS)

**Examen**

## École de Somatothérapies et de Sophrologie Appliquées

### BRÉSIL

Edifício Manaca  
Av. Bernardo Vieira de Melo, 6103, Apt. 1101  
54-450-020 JABOATAO DOS GUARARAPES-PE  
RECIFE-BRASIL  
Tel. : 0055 81 9 8906 2020

### FRANCE

**TOURS :**  
**Siège social :**  
112, rue de Grandmont - 37550 Saint-Avertin  
Tél. : 02 47 20 09 09

[www.sophrologie.net](http://www.sophrologie.net)  
[www.sofrologia.com.br](http://www.sofrologia.com.br)  
E-mail : [contact@sophrologie.net](mailto:contact@sophrologie.net)

# Bulletin de pré-inscription

Afin de traiter votre demande dans les plus brefs délais, nous vous remercions de bien vouloir renseigner le bulletin d'inscription directement en ligne en vous connectant sur le lien suivant :

<http://www.sophrologie.net/ecole/inscription/>

ou de nous faire parvenir par courrier le bulletin de pré-inscription à l'adresse suivante :

**William Bonnet**

**École de Somatothérapies et de Sophrologie Appliquées**

**112, rue de Grandmont - 37550 Saint-Avertin**

Dès réception de ce bulletin, nous vous ferons parvenir le contrat de formation professionnelle qui vous permettra de valider votre inscription.



## Bulletin de pré-inscription

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Téléphone ..... E-mail .....

Date de naissance ..... Lieu de naissance .....

Niveau d'étude ..... Profession .....

### Vous choisissez :

Cours à Tours

Enseignement à distance  
assisté

Nombre de mensualités  
souhaitées pour le règlement :

Je souhaite recevoir le contrat de formation professionnelle correspondant au choix indiqué ci-dessus.

Je souhaite recevoir des informations sur la maintenance de sophrologie au Brésil.

Date ..... Signature