

# SÉMINAIRES DE SOPHROLOGIE

## ET DE

### THÉRAPIE À MÉDIATION CORPORELLE

#### L'ESSENTIEL DE LA SOPHROLOGIE DANS SON APPLICATION THÉRAPEUTIQUE

**Si vous êtes Relaxologue, Thérapeute (ou en cours de formation), ou Professionnel de la santé, ou en reconversion et souhaitez intégrer une méthode simple, rapide et efficace pour enrichir votre palette d'outils thérapeutiques, ces séminaires spécialisés vous sont destinés.**

#### OBJECTIFS

Permettre à des professionnels de la relation d'aide, de la thérapie et à des professionnels de la santé, ou les personnes en reconversion, d'acquérir rapidement et dans leur essentiel des outils performants pour potentialiser l'efficacité et la rapidité de la thérapie et/ou des soins.

C'est dans cette optique que ces 29 jours de séminaire (3x3 jours de séminaire de base + 5x 4 jours de séminaires spécialisés) vous permettront d'intégrer les outils nécessaires à une application immédiate, en thérapie individuelle et en animation de groupes.

Des ateliers de supervision de 1(ou 2) journée chacun seront à prévoir après les séminaires de base pour revoir des points techniques et surtout pour discuter ensemble de difficultés pratiques auxquelles vous vous trouverez confrontés.

Vous aurez la possibilité de venir participer en tant que co-animateur aux groupes de Sophrothérapie du C.S.S.A. (Centre de Somatothérapie et de Sophrologie Angevin).

#### QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ET LA SOPHROTHERAPIE ?

**SOPHROLOGIE** : Mot dérivé du grec signifiant *Harmonie de l'Esprit...*

C'est l'étude de la conscience humaine, de sa structure et des moyens pouvant la modifier dans un but thérapeutique, préventif ou de mieux-être.

La SOPHROLOGIE, structurée par le **Professeur A. CAYCEDO en 1960**, est une méthode de développement personnel basée sur la **RELAXATION DYNAMIQUE**. Elle fait la synthèse entre les techniques occidentales et orientales de la relaxation et les adapte à l'homme moderne qui souhaite efficacité et rapidité.

#### Deux éléments sont importants :

- Obtenir une modification d'état de conscience (changement du niveau de vigilance, état sophronique, vécu d'une conscience "éveillée").

# SÉMINAIRES DE SOPHROLOGIE

## ET DE

### THÉRAPIE À MÉDIATION CORPORELLE

- Utiliser l'image mentale (la "visualisation")

Par cette pratique on obtient l'état sophrologique de la conscience, sorte d'état de relaxation et de conscience "ouverte" qui va permettre d'agir :

- sur le **fonctionnement physiologique du corps** : intégration du schéma corporel

- sur le **fonctionnement mental de l'esprit** : action sur les couches profondes de l'esprit et régularisation du cerveau, du conscient et de l'inconscient.

Grâce à l'apprentissage et à la **pratique régulière**, chaque personne utilisant la Sophrologie va acquérir progressivement et à son rythme une maîtrise de soi et un état de BIEN-ÊTRE par rapport à son environnement familial et socioprofessionnel avec une meilleure adaptation et intégration à ces milieux en constante évolution.

Cette démarche opère par une positivation de la conscience et une amélioration de l'équilibre de l'individu par rapport à lui-même et au monde qui l'entoure. Il en résulte notamment une meilleure écoute du langage du corps (et des symptômes), la suppression d'un certain nombre de troubles, une amélioration de la concentration et une stimulation de la mémoire, un endormissement rapide et un sommeil réparateur avec un réveil en forme, une plus grande confiance en soi et en la vie, une meilleure gestion du stress.

Par ailleurs, la Sophrologie permet un accès privilégié au subconscient-inconscient dont le contenu est interprété par :

- **La démarche sophrothérapique**

- **l'énergie des couleurs**

Cette potentialisation thérapeutique permet une efficacité renforcée au niveau comportemental et analytique.

Cette démarche SOPHROTHERAPIQUE est en complète synergie et d'utilisation simple et rapide avec les autres méthodes psychologiques, corporelles, énergétiques et thérapeutiques.

#### LE CONTENU

Apprentissage et intégration des **principales pratiques et concepts théoriques de la Sophrologie en situation thérapeutique** :

# SÉMINAIRES DE SOPHROLOGIE

## ET DE

### THÉRAPIE À MÉDIATION CORPORELLE

#### **Concepts fondamentaux et existentiels en Sophrologie :**

Définition et historique. États et niveaux de conscience, les trois principes fondamentaux, le Terpnos Logos et la suggestion, les "possibilités existentielles de l'être", les piliers de la Sophrologie Caycédiennne, l'alliance sophronique.

#### **Sophronisation de base**

**Travail respiratoire en Sophrologie.** Le PHREN étant le diaphragme, sophrologie signifie aussi étude des mouvements du diaphragme.

**Relaxations statiques** (en position allongée ou assise), la Sophro Acceptation Progressive (S.A.P.), la Relaxation Musculaire Progressive, la Sophro-Déplacement du Négatif, la Sophro Présence immédiate, la Sophro Attention concentrative, la Sophro Substitution Sensorielle (S.S.S.), la Sophro Correction Sérielle (S.C.S.).

**Relaxations dynamiques :** Le Training Autogène Modifié d'ABREZOL et DUMONT ou TRAM. La RD1 concentrative, la RD2 contemplative et la RD3 réflexive.

**Travail régressif à partir de l'objet :** "l'objet" symbolique qui apparaît en état de conscience modifiée, quelle que soit sa nature, renvoie à un souvenir traumatisant engrammé dans la mémoire cellulaire.

#### **Travail énergétique à partir :**

- des gestes de la relaxation dynamique : chaque geste réactive les blocages engrammés au niveau des centres d'énergie en relation avec les organes physiques, les organes des sens et les anneaux de tension de W. REICH

- des couleurs qui apparaissent dans les visualisations : en relation avec les chakras.

La finalité de ce travail énergétique est de développer les perceptions extrasensorielles et ainsi de retrouver des capacités d'intuition.

**Pratique de visualisation :** sur l'axe psychosomatique (lecture et dialogue avec le corps), aider à solutionner un certain nombre de troubles (digestifs, pulmonaires, cardiovasculaires, cutanés, génitaux, sexuels, psychiques), amélioration de la concentration et de la mémoire, travail sur les dépendances et les addictions (alcool, tabac, drogues, nourriture, etc...), sur le sommeil, sur la confiance en soi, travail sur le passé, le présent, le futur, la pensée positive.

**Analyse redécisionnelle :** exploration du vaste domaine des souvenirs et des chocs affectifs biographiques de l'âge adulte, de l'adolescence, de l'enfance, des traumatismes de la naissance et du vécu intra utérin, travail sur la ligne du temps et technique du SCORE.

**Démarches spécifiques de la Sophro thérapie,** le Vase symbolique bibliographique, la Sophroamnèse, la Sophromnésie, la Sophro pédagogie sportive, l'Accompagnement Sophrologique

# SÉMINAIRES DE SOPHROLOGIE

## ET DE

## THÉRAPIE À MÉDIATION CORPORELLE

et EMDR à la maternité et aussi la préparation aux examens, et la cerise sur le gâteau : la Technique des 7 Vallées qui permet de faire des deuils et affronter la mort plutôt sereinement.

**Gestion du Stress** : les notions essentielles sur la physiologie, les agents stressants externes et aussi internes (cognitions = pensées automatiques), l'entraînement à l'affirmation de soi et aux techniques de communication, la gestion du temps : l'essentiel en thérapie cognitive et comportementale, hygiène de vie, Pensée Positive et la Relaxation

**A l'issue de ce cursus, vous serez apte à mener des accompagnements individuels et des animations de groupes didactiques en Sophrologie.**

### ANIMATEUR PERMANENT ET RESPONSABLE DU CURSUS

**Monsieur BYLL-KATARIA Georges** est Docteur en médecine, titulaire d'un DEA de Psychosomatologie et d'un DU de Médecine psychosomatique intégrative. Médecin du sport, il pratique l'Homéopathie, l'EMDR, les Constellations familiales, l'Hypnose, la Sexothérapie, la Sophrologie, la Sophro Analyse (Dr C. IMBERT), les Thérapies brèves solutionnistes, les Thérapies Cognitives et Comportementales, la Cohérence cardiaque et l'EFT. Il est aussi maître de Reiki et fait assez souvent des initiations à cette pratique de soins.

Il est membre titulaire de l'AFTCC, de EMDR France, de la FIR, de la SFS, de SPI et de l'Institut Francophone de Psychosomatologies.

Sa formation chirurgicale de base lui a fait prendre conscience de la nature énergétique de l'Homme et sa pratique thérapeutique est axée sur la libération des blocages énergétiques psychocorporels sources de souffrance, afin de retrouver bien-être et épanouissement.

### INTERVENANT REGULIER

**Docteur LELARGE Elise** Psychiatre à Nantes où elle pratique en milieu hospitalier et en libéral l'Hypnose éricksonienne, la Sophrologie et les Thérapies à médiation corporelle et les Thérapies brèves solutionnistes pour la prise en charge de la douleur et les troubles du comportement alimentaire.

### CONDITIONS D'ACCÈS, A QUI S'ADRESSE CES SEMINAIRES?

Le groupe se compose de 15 personnes maximum (minimum 5 personnes), répondant aux conditions ci-dessous :

- être thérapeute ou professionnel de la Santé ou en cours de reconversion professionnelle
- être en cours de formation à la thérapie ou aux techniques de relation d'aide
- avoir une pratique professionnelle en tant que relaxologue ou techniques assimilées

# SÉMINAIRES DE SOPHROLOGIE

## ET DE

### THÉRAPIE À MÉDIATION CORPORELLE

- Une thérapie personnelle est exigée pour les séminaires de Sophrothérapie

#### **DURÉE**

La formation de base se déroule sur **11 jours répartis en quatre séminaires trimestriels de 3 jours** du vendredi au dimanche et un séminaire en WE de **Gestion du stress**, suivis de **4 à 5 séminaires spécialisés de 4 jours chacun** en WE ou en semaine en fonction des disponibilités des participants ; il faut ajouter au moins 90 heures de travail personnel inter séminaire et des supervisions d'un ou 2 jours par semestre.

**Une attestation de présence est délivrée après chaque séminaire**

#### **DATES DES SEMINAIRES 2018**

##### **Planning des Séminaires de Base**

- 16-17 et 18 mars 2018
- 15-16 et 17 juin 2018
- 21-22 et 23 septembre 2018
- 7-8 et 9 décembre 2018

**Le planning des Séminaires spécialisés sera établi ultérieurement pour 2018 et 2019**

#### **HORAIRES**

**Chaque séminaire dure : de 9h30 à 18h30 le 1<sup>er</sup> jour  
de 9h à 18h le 2<sup>e</sup> jour  
et de 9h à 17h le dernier jour**

**Soit : 21 heures**

# SÉMINAIRES DE SOPHROLOGIE

## ET DE

# THÉRAPIE À MÉDIATION CORPORELLE

### FRAIS DE PARTICIPATION

**450€ chaque séminaire de 3 jours payables en 1-2 ou 3 fois  
( hors déplacement, hébergement et repas)**

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

Si vous souhaitez participer à ces séminaires, remplissez le **bulletin d'inscription** ci-joint et faites le parvenir au plus vite à : C.S.S.A. 37 rue Saint Nicolas – 49100 ANGERS en joignant **un chèque de 150€** pour réserver votre place, le nombre de participants étant limité.

### LIEU

37 Rue Saint Nicolas 49100 ANGERS  
Tél. : 06 11 31 33 05 / 02 41 87 02 02

### BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tél. mobile : ..... Tél.professionnel : .....

SÉMINAIRES DE SOPHROLOGIE  
ET DE  
THÉRAPIE À MÉDIATION CORPORELLE

e-mail.....

Profession : .....

**MOTIVATIONS**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Je joins 2 photos d'identité et un chèque de 150€ d'acompte à l'**ordre de C.S.S.A.**  
ANGERS

Fait à :

le

Signature