



## Kinésithérapie

# SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE ET REEDUCATION – initiation et fondements

**RELO110**

## OBJECTIFS

A l'issue de la formation les participants auront pu découvrir les fondements de la Sophrologie Caycédienne et les possibilités qu'elle peut offrir dans le cadre de prises en charge de rééducation.

Ils auront pu expérimenter et intégrer les bases méthodologiques leur permettant une pratique individuelle

## CONTENU

Sophrologie Caycédienne : fondements

Les techniques de base en sophrologie

- la dynamique respiratoire
- les techniques de mises en tension – relâchement
- le relâchement progressif des différentes parties du corps

Sophrologie et travail d'émergence des sensations positives et de Renforcement des sensations positives

Principes de bases en sophrologie

- La mise entre parenthèse :
  - sensation première – absence de jugement et d'interprétation – présence à soi
- Modification du schéma corporel
  - Réappropriation du corps et de soi – Restauration de son identité
- positionnement en tant qu'acteur d'un mieux être
  - Restauration d'une certaine maîtrise du corps

- Découverte , développement de ses capacités

- de soi et acceptation de se rencontrer, d'être face à soi-même

Formation alternant séquences théoriques et séquences pratiques (30/70) – l'objectif étant que les participants expérimentent par le biais de différentes séquences de sophrologie à thème, les différents principes de la sophrologie

## FORMATEUR

Mme Isabelle MULLER

## LIEU DE FORMATION

ALISTER - Mulhouse

## DUREE

13 heures

## TARIFS

2010 : 415 euros - libéral : 355 euros

2011 : 425 euros – libéral : 365 euros

## DATES

2010 : 9 et 10 novembre

2011 : 14 et 15 juin



03 89 54 94 34

alister