

# Sophrologie Caycédienne et rééducation : fondements et pratique de base

## Objectifs

Conduite par une kinésithérapeute sophrologue pratiquant la sophrologie caycédienne dans le quotidien de ses prises en charge, cette formation vise essentiellement à faire découvrir et expérimenter les techniques de base de la sophrologie et ainsi d'entrevoir ses champs d'application dans le cadre de sa pratique professionnelle.

A l'issue de la formation les participants seront en mesure de procéder à une pratique individuelle des 1<sup>er</sup> et 2<sup>èmes</sup> degrés décrits par A. Caycédó

## Public - prérequis

- formation exclusivement aux kinésithérapeutes DE – une expérience professionnelle > 6 mois est souhaitable

## Contenu et programme

### J1 : matin

↳ 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

### J1 : AM

\* 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

### J2 : matin

↳ Sophrologie – hypnose : points de convergence et différenciation

↳ Sophrologie – expériences : sophrologie en addictologie/douleur/oncologie

### J2 : AM

↳ Sophrologie et techniques de futurisation

↳ Apport de la Sophrologie ludique

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

## Durée

13 heures

## Horaires

J1 et J2:

9H00 – 16H30

**2018**

15-16 juin 2018

Tarif : 525 € \* (inclus les frais de dossier - 50 €)

## Formatrice :

**Isabelle MULLER**

Kinésithérapeute &  
Sophrologie au GHRMSA  
Mulhouse

Master en Sophrologie  
Caycédienne

Certifiée en Education  
Thérapeutique

SIRET 338 164 791 00034

Organisme formateur : 42680030268

**alister**  
Association pour l'Information Scientifique et Technique en Rééducation

26 rue du Docteur Léon Mangeney  
Tél. 03 89 54 94 34 - Fax 03 89 44 12 05  
68100 MULHOUSE CEDEX - www.alister.org