



## **SOPHROLOGUE MASTÈRE SPECIALISTE CYCLE SUPÉRIEUR Relaxations Dynamiques 5 à 12**



### **Cette formation permet au futur Sophrologue Mastère Spécialiste du Cycle Supérieur d'apprendre à**

- connaître et transmettre l'ensemble des techniques des cycles radical et existentiel (Relaxations Dynamiques 5 à 12) et techniques associées à son client/apprenant. Ces techniques sont destinées à faire prendre conscience de dimensions intérieures plus profondes et de leurs potentialités : le corps profond, la présence à soi, un champ de conscience plus élargi, la motivation première en soi.
- préparer et à adapter un programme d'accompagnement spécifique en fonction du besoin du client/apprenant.
- se sentir à l'aise avec la sophro-analyse vivantielle orientative.

### **DUREE**

#### **152 heures sur 12 mois**

- 19 jours de formation à raison de 2 jours par mois + pratique personnelle

### **OBJECTIFS**

- Acquérir la maîtrise des techniques des cycles radical et existentiel de Sophrologie
- Approfondir son savoir-faire en sophro-analyse vivantielle orientative
- Développer ses capacités à adapter la méthode en fonction des objectifs des clients

**NIVEAU REQUIS** Avoir terminé et validé un cursus de Sophrologue - Cycle fondamental, ayant inclus les Relaxations Dynamiques 1 à 4.

### **DATE**

**Session Mars 2012** : 16-17 mars + 22-23 mars + 19-20 avril + 25-26 mai + 14-15 juin + 5-6 juil + 13-14 sept.  
+2 j oct + 2j nov + 1j déc

**TARIF 2200 € à titre individuel + Frais d'inscription : 50 €**

**LIEU** Montereau F/Yonne - 77

### **FORMATRICE**

- **Patricia PENOT** Sophrologue Professionnelle, Mastère Spécialiste Branche clinique et préventive en sophrologie caycédiennne - Formation de Formateur - Adhésion au SSP - Syndicat des Sophrologues Professionnels et à la SFS - Société Française de Sophrologie

### **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- Apport conceptuel - Exercices Pratiques - Échanges entre les participants - Pratique de sophro-analyse vivantielle orientative - Observations et analyse de pratique - Travail en sous-groupe - Séances guidées en groupe

### **OBTENTION DU TITRE DE SOPHROLOGUE MASTÈRE SPECIALISTE**

- Présence à tous les cours théoriques
- Synthèse écrite de sa pratique personnelle et professionnelle en cours de formation et dans l'intersession
- Séance guidée d'une technique du cycle supérieur

### **La méthode Sophrologique globale, du cycle réductif au cycle existentiel**

- Les Relaxations Dynamiques Adaptées (RDA) 5 à 12 - Évolution des États de conscience de l'être dans les cycles radicaux et existentiels - Le Moi Phronique radicale et existentiel - La rencontre et l'alliance radicales et existentielles - La Vivance profonde - La Répétition Vivantielle et l'entraînement sophrologique - Revue des 5 systèmes anatomo-physiologiques de l'être humain - Les postures - La méthode préparatoire aux relaxations dynamiques 5 à 12 - Approfondissement de la Sophro-Analyse Vivantielle Orientative. Revue des points clefs et pratiques.

### **Le cycle Radical**

Avec le cycle Radical, le sophrologue comprend mieux les structures qui composent le Moi Phronique, par la vivance de l'expérience ; l'intérêt de cette compréhension est qu'elle peut devenir une source de motivation à l'entraînement pratique pour son client.

Ce cycle permet d'apprendre à transmettre des techniques qui visent à mieux savoir mobiliser l'énergie et la force de vie en soi, par l'intermédiaire du corps vécu dans une plus grande profondeur, de l'esprit en étant plus présent ici et maintenant, de la conscience plus claire des choses qui se vivent, et de l'âme comme concept qui sait et qui connaît le sens de vie profond qui habite l'être que l'on est et qui représente une formidable source de motivation interne pour exister pleinement. Le sophrologue apprend à sélectionner des parties de techniques pour les construire sous forme de modules dans le cycle fondamental à partir de la compréhension des clefs pédagogiques de construction de ces techniques.

- Concept de Vision Intérieure Profonde - Le Son audible et non audible, son intérêt, son utilisation sur le corps physique et la conscience - Concept de Résonance - Concept d'Énergie et de Force Intérieure, les trois types d'Énergie Interne - Les Qualités Essentielles de la Conscience  
- Les Relaxations Dynamiques 5 à 8. Théorie et pratique. Leur adaptation dans le quotidien. Leur application possible dans le cycle fondamental réductif

### **Le cycle Existentiel**

Avec le cycle Existentiel, nous apprenons en tant que sophrologue à transmettre une véritable pédagogie des valeurs essentielles à tout être humain, transporter dans son quotidien réel de vie. Comment nos clients peuvent développer leur sens de la liberté intérieure et la manifester, la projeter dans leur existence, ceci s'apprend avec la RD9. Comment peuvent-ils amplifier leur sens de la responsabilité relié à cette liberté, avec la RD11. Comment l'être peut unifier l'aspect tridimensionnel des choses et des personnes, en reliant les forces de son histoire à sa conscience du maintenant, pour finalement envisager la pleine réalisation du potentiel à venir, c'est avec la RD10. Et enfin, comment développer le sens de la dignité en soi et la projeter dans toutes ses actions au quotidien, avec la RD12. Le sophrologue devient ainsi un spécialiste du développement de la conscience sophronique dans l'existence. En comprenant les codes et les clefs du développement d'une pleine conscience qui structurent fondamentalement toutes les techniques appelées Relaxation Dynamique, y compris celles du cycle fondamental, il sera plus à même d'agir sur la structure même de ces techniques pour en composer de nouvelles adaptées aux besoins fondamentaux et existentiels de ses clients.

- Le Concept d'Exister - Les différentes Rencontres de l'Être - La notion de Projet en sophrologie - La Temporalité des objets, des êtres - La Capacité de Programmation Existentiel du Futur  
- Projet immédiat, à court, moyen et long terme et techniques de programmation existentielle  
- Pédagogie vivantielle des valeurs profondes de l'être -  
- Les Relaxations Dynamiques 9 à 12. Théorie et pratique. Leur adaptation dans le quotidien. Leur application possible dans le cycle fondamental réductif

### **Programme sophrologique existentiel spécifique**

- Comment monter un programme de sophrologie radical et existentiel dans la gestion du poids  
- Comment présenter le cycle radical et existentiel à ses clients/apprenants, en conférence.