

# Collège de Sophrologie de l'Océan Indien

Association loi 1901 – SIRET N° 403 813 694 00029 – APE 8690F

15 rue du 20 Décembre  
97412 Bras-Panon  
Tél : 02 62 51 74 69  
Site Internet [csoi.fr](http://csoi.fr)

Déclaration d'activité n° 98 97 04183 97 Préfecture de La Réunion

Formations annuelles depuis 1988 à La Réunion

## **CYCLE 5 : LE PROGRAMME**

### **ENSEIGNEMENT THÉORIQUE**

**Introduction. Signification du cours.**  
**La Relaxation Dynamique du 3e degré. Théorie et sens. L'homme total.**  
**Notions élémentaires de Sophro-Pédagogie-Obstétricale.**  
**La Végétothérapie ( W.REICH ).**  
**L'analyse Bio-Energétique ( A. LOWEN ).**  
**Indications thérapeutiques de ces théories en sophrologie.**  
**La Relaxation Dynamique du 4e degré.**  
**Electro-Encéphalogramme et niveaux de vigilance.**  
**Notions de Rebirth ( L. ORR ).**  
**Dialogue post-sophronique.**  
**Terpsichore-Transe-Thérapie. Théorie ( AKSTEIN ).**  
**Construction de la Personnalité**  
**Le Pouvoir et l'Illusion.**  
**Table ronde. Questions.**

### **ATELIERS PRATIQUES**

**Relaxation Dynamique 3e degré: 1ère et 2ème parties. Pratique.**  
**Relaxation Dynamique 4e degré: Pratique.**  
**Sophro-anamnèse. Sophromnésie.**  
**Ateliers par les participants eux-même.**

Le troisième jour de ce cycle est expérientiel, et compte tenu de la nature des expériences, seules les personnes qui auront participé à au moins 25 ateliers seront en mesure de vivre cette journée.

L'étudiant qui n'aura pas souscrit à cette exigence pourra continuer sa formation, et prendre part à cette journée l'année suivante, ce qui repoussera d'autant le passage des examens.

#### **CYCLE 5 : LES OBJECTIFS**

- Pratiquer, comprendre la relaxation dynamique de troisième degré, et celle du 4ème degré
- Connaître la théorie de Wilhelm REICH, et la notion de cuirasse musculaire
- Découvrir et avoir une expérience en analyse Bio-Énergétique
- Découvrir et avoir une expérience de Terpsichore-Transe-Thérapie
- Découvrir et avoir une expérience en Rebirth
- Savoir utiliser la sophrologie pendant la grossesse, et pour préparer à la naissance
- Savoir mener un dialogue post-sophronique
- Définir la Personnalité. Connaître les théories relatives à sa construction. Explorer le Soi.
- Développer et comprendre les notions de pouvoir et d'illusion
- Connaître les modifications électro-encéphalographiques liées à un état modifié de conscience

# Collège de Sophrologie de l'Océan Indien

Association loi 1901 – SIRET N° 403 813 694 00029 – APE 8690F

15 rue du 20 Décembre  
97412 Bras-Panon  
Tél : 02 62 51 74 69  
Site Internet [csoi.fr](http://csoi.fr)

Déclaration d'activité n° 98 97 04183 97 Préfecture de La Réunion

## Formations annuelles depuis 1988 à La Réunion

### ORGANISATION DES JOURNÉES DE FORMATION

**LIEU** : Le plus souvent les cycles de formation ont lieu dans l'ouest de l'Île de la Réunion à l'hôtel Alamanda. L'hôtel se situe à l'Ermitage les Bains. Si cet hôtel n'est pas disponible, nous proposons un autre lieu, toujours dans l'Ouest.

**HORAIRES** : Nous demandons aux apprenants de se présenter dès 8h30 sur les lieux de la formation. Les cours débutent à 9h.  
Horaires de la journée : 9h - 13h // 14h - 18h

**PAUSES** : Une pause avec café, thé, biscuits et autres gourmandises est proposée par le CSOI en milieu de matinée et milieu d'après-midi.

Le **REPAS DE MIDI** : n'est pas pris en charge par le CSOI. De nombreuses possibilités de restauration existent aux alentours. Il est également possible de s'installer avec un sandwich au bord du lagon.

**TENUE** : Une tenue confortable est demandée de telle sorte que les participants puissent s'allonger sur le sol et pratiquer des exercices de sophrologie. Un tapis de sol est nécessaire. Un (ou des) coussins est possible.

**MATÉRIEL** : de quoi prendre des notes. Un enregistreur (téléphone ou autre) si les personnes veulent enregistrer les séances de sophrologie.

**INFORMATIONS** Les jours de formation ainsi que le lieu sont indiqués sur le site dès que connus par l'équipe pédagogique.

Les participants seront de plus informés par mail 15 jours à 3 semaines avant le premier jour du cycle.

:

# Collège de Sophrologie de l'Océan Indien

Association loi 1901 – SIRET N° 403 813 694 00029 – APE 8690F

15 rue du 20 Décembre  
97412 Bras-Panon  
Tél : 02 62 51 74 69  
Site Internet [csoi.fr](http://csoi.fr)

Déclaration d'activité n° 98 97 04183 97 Préfecture de La Réunion

**Formations annuelles depuis 1988 à La Réunion**

## **LISTE DES FORMATEURS AU CSOI**

### **Myriam CHAUMERY**

- Doctorat en Médecine (1989).
- DES en Sophrologie – Faculté Européenne de Sophrologie (1991).
- Formation en psychothérapie intégrative (1996-2000).
- Certificat de Psychopathologie – IFGT/IGPL – (2006).
- Formation IFRDP (2005-2009) mémoire en 2009.
- Formation à la supervision (IFRDP 2009-2010).
- Titre de Psychothérapeute (mai 2012).
- Formation à la psychothérapie de couple (depuis 2012).
- Certifiée à l'Analyse Bio-Energétique – CFAB – (depuis 2011).
- Chargée d'enseignement en Sophrologie à l'Ecole de Kinésithérapie de Saint-Pierre (Réunion).
- Membre d'honneur de la Faculté Européenne de Sophrologie.
- Présidente du CSOI de 1998 à 2000.

### **Gilles PASQUET**

- Doctorat en Médecine (1980).
- CES de Biologie et Médecine appliquée au sport (1980).
- DES en Sophrologie – Faculté Européenne de Sophrologie (1995).
- Formation en psychothérapie intégrative (1996-1998).
- DU de Thérapie Cognitivo-Comportementale (2010).
- DU de Psychiatrie Générale (2012).
- Certification en cours à l'Analyse Bio-Energétique – CFAB – (depuis 2011).

- Chargé d'enseignement en Sophrologie à l'Ecole d'infirmière de Saint-Denis et à l'Ecole de Kinésithérapie de Saint-Pierre (Réunion).
- Conférencier (Congrès Mondial de Sophrologie de Monaco en 1997).
- Membre d'honneur de la Faculté Européenne de Sophrologie.
- Vice-Président du CSOI.
- Président du CSOI de 1993 à 1998.

### **Georges AUBERT**

- Doctorat en Médecine (1983)
- DES en Sophrologie – Faculté Européenne de Sophrologie (1995).
- Formation en Gestalt-Thérapie – IFGT – (2002-2007).
- Certificat de Psychopathologie – IFGT/IGPL – (2006).
- Certification en cours à l'Analyse Bio-Energétique – CFAB – (depuis 2011).
- Chargé d'enseignement en Sophrologie à l'école de Puéricultrice (Saint-Denis).
- Membre d'honneur de la Faculté Européenne de Sophrologie.
- Président du CSOI depuis 2000.

### **Guillaume PRIME**

- DES en Sophrologie – Faculté Européenne de Sophrologie (2003).
- Certifié à l'Analyse Bio-Energétique – CFAB – (depuis 2011).
- Animation de journées sophrologiques pour la CCI ( 2006).
- Interventions à l'Ecole d'Infirmiers de Bellepierre (2004 à 2006).
- Interventions à l'Ecole de puéricultrices (2008).
- Intervenant sur la gestion du stress – IRTS – (2007).
- Chargé d'interventions sur le burn-out et le traitement de la douleur en sophrologie – Ecole d'Infirmiers de Saint-Pierre (2008 – 2009).
- Intervenant régulier au SMPR des centres pénitentiaires depuis 2007.

# Collège de Sophrologie de l'Océan Indien

Association loi 1901 – SIRET N° 403 813 694 00029 – APE 8690F

15 rue du 20 Décembre  
97412 Bras-Panon  
Tél : 02 62 51 74 69  
Site Internet [csoi.fr](http://csoi.fr)

Déclaration d'activité n° 98 97 04183 97 Préfecture de La Réunion

## Formations annuelles depuis 1988 à La Réunion

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MISES EN OEUVRE

#### DOSSIER DE L'APPRENANT :

Au début de la formation l'apprenant reçoit un dossier comprenant les programmes des différents cycles, ainsi que le règlement intérieur, un livret de l'étudiant où ce dernier inscrira les cycles suivis ainsi que les ateliers.

#### LES COURS THÉORIQUES:

- sont pratiquement tous proposés avec un **support vidéo-projeté**.
  - Les supports sont **envoyés** aux apprenants **par mail**, à la fin du cycle.
- Les cours sont interactifs et les apprenants sont invités à poser les questions qui se présentent à eux, à faire part de leurs expériences ou à commenter ce qui est dit.
- Les schémas sont remis en **format papier** aux participants.
  - Des **extraits de films, documentaires** seront proposés.
  - Des **enregistrements audios** seront parfois utilisés pour illustrer certaines parties du cours.

#### LES PRATIQUES PENDANT LES MODULES DE FORMATION :

- Les cours théoriques sont illustrés par des pratiques de sophrologie. Techniques de sophrologie qui sont animées par l'intervenant et qui sont ensuite reprises en ateliers du soir.
- Les techniques pourront être enregistrées par les participants via le moyen dont ils se seront pourvus.

### LES ATELIERS PRATIQUES DE SOIRÉE :

- Ont lieu toutes les semaines dans le Nord, l'Ouest et le Sud de l'île.
- Permettent aux étudiants de s'exercer aux techniques de sophrologie.

### LES MATINÉES D'ATELIERS PRATIQUES :

- Sont proposées une fois par mois environ.
- Leurs durées de 3 heures permet d'expérimenter les techniques longues, d'animer en plus grand groupe, de rencontrer d'autres sophrologues etc.

### LA TENUE D'UN CARNET DE BORD :

- L'apprenant note sur un « carnet de bord » ses différentes participations aux ateliers de sophrologie, que ce soit en formation, en ateliers du soir, matinées d'atelier, ou dans un autre cadre. Il note la date, la technique proposée, s'il était sophronisant ou sophrologue, ses vécus et ressentis, réflexions, compréhensions.etc.

### LES LIVRES DU CSOI :

- « Le Premier Livre du CSOI » regroupe toutes les techniques qui sont abordées au cours du cursus de la formation.
- Le livre de « Relaxation Dynamique » décrit et explique les 4 degrés de la méthode de relaxation Dynamique vus en formation.

### LES SESSIONS DE RÉVISION AUX EXAMENS :

Sont organisées régulièrement, en vue d'assurer la réussite aux examens. Ils commencent en général 3 mois avant le début des épreuves.

### LA BIBLIOTHÈQUE :

- Les adhérents à l'association pourront y emprunter des livres gratuitement moyennant une caution de 30€ par livre qui lui sera restituée dès le retour de l'emprunt.
- Des revues de « Sophrologie et Connaissances » sont disponibles.
- Les apprenants trouveront également un certain nombre de mémoires, fruits du travail d'anciens étudiants qui ont ainsi finalisé leur cursus.
- Quelques DVD illustrant des concepts vus en formation sont également disponibles.



# Collège de Sophrologie de l'Océan Indien

Association loi 1901 – SIRET N° 403 813 694 00029 – APE 8690F

15 rue du 20 Décembre  
97412 Bras-Panon  
Tél : 02 62 51 74 69  
Site Internet [csoi.fr](http://csoi.fr)

Déclaration d'activité n° 98 97 04183 97 Préfecture de La Réunion

## Formations annuelles depuis 1988 à La Réunion

### SUIVI EXÉCUTION DE LA FORMATION CSOI

#### FEUILLE ÉMARGEMENT POUR LES MODULES ET LES MATINÉES D'ATELIER PRATIQUE:

- L'étudiant atteste de sa présence en signant une feuille dite d'émarginement à chaque début de demi journée. Soit 2 signatures par feuille et 10 signatures par module.
- Les intervenants signent le livret de l'étudiant.

#### FEUILLE PRÉSENCE AUX ATELIERS PRATIQUES :

- l'étudiant signe la feuille de présence de l'atelier du soir.
- L'étudiant signe également sa feuille d'émarginement nominative de participation aux ateliers du soir.
- L'intervenant signe le livret de l'étudiant.

#### PRÉSENCE AUX SESSIONS DE RÉVISION DES EXAMENS :

- L'intervenant signe le livret de l'étudiant en indiquant le nombre d'heures de la session.

#### EXAMENS PRATIQUES :

- l'Apprenant est convoqué à la session d'examen par mail un mois avant la date prévue.
- Il est noté sur un cahier spécifique, la date, le nom de l'étudiant, la technique qu'il a animée. Sont également inscrits les observations du jury et les notes obtenues, ainsi que la moyenne des notes du jury.
- Ces éléments sont ensuite donnés par voie orale au candidat.
- Le candidat admis recevra une Attestation de Compétence en Sophrologie s'il a un champ de compétence ouvert à la sophrologie.

### EXAMENS ÉCRITS :

- L'étudiant est convoqué un mois avant la date de l'épreuve.
- L'étudiant reçoit un tableau récapitulatif de ses notes ainsi que les observations des membres du jury.
- Ces éléments sont notés sur un cahier spécifique.
- La réussite à l'examen écrit permet au candidat de se présenter à l'examen oral.

### EXAMENS ORAUX :

- L'étudiant reçoit une convocation un mois avant le début de l'épreuve.
- Sont notées les questions tirées au sort et les observations et notes des membres du jury.
- Les résultats de l'examen sont notifiés immédiatement au candidat.
- La réussite à l'examen oral donne le titre de praticien en sophrologie.
- Une remise de diplômes est prévue ultérieurement ou immédiatement si possible.