

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

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

Formations annuelles depuis 1988 à La Réunion

Cycle 1 : Le programme

ENSEIGNEMENT THÉORIQUE

- **Introduction. Signification du cours.**
- **Définitions. Vocabulaire.**
- **Schéma de base de la sophrologie: les états, les niveaux.**
- **Les niveaux de l'appareil psychique: la conscience, le conscient, l'inconscient.**
- **La conscience selon Caycedo. Schéma de la coupe de la vie. (A. CAYCEDO)**
- **Notions anthropologiques.**
- **Théorie de la sophrologie recouvrante.**
- **Sophro-Acceptation-Progressive.**
- **L'homme total. Approche.**
- **Notions élémentaires de la fonction respiratoire.**
- **Training Autogène Modifié.**
- **Transfert, Alliance.**
- **La première consultation. Anamnèse. Dialogue pré-sophronique.**
- **Sophronisation de base.**
- **Training Autogène de Schultz.**
- **Notions psychanalytiques utiles au sophrologue (FREUD).**
- **Instances de la personnalité.**
- **Table ronde - Questions.**

ATELIERS PRATIQUES

- **Training Autogène de Schultz.**
- **Sophronisation de base.**
- **Sophro-Acceptation-Progressive.**
- **Respiration.**
- **Training Autogène Modifié.**

Cycle 1 : les objectifs

- Découvrir, comprendre, intégrer les notions autour de la conscience
- Apprendre et expérimenter différentes techniques permettant de modifier l'état de conscience
- Comprendre et connaître la sophrologie recouvrante et s'exercer à une technique recouvrante : la sophro-acceptation-progressive
- Découvrir et faire l'expérience de la fonction respiratoire
- Comprendre une vue holistique de l'homme : l'homme total
- Découvrir et expérimenter une technique bio dynamique : le TRAM
- Comprendre certaines notions psychanalytiques utiles au sophrologue
- Comprendre le lien sophrologue-sophronisant : l'alliance et le transfert
- Savoir mener la première consultation