

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 2 : Le programme

ENSEIGNEMENT THÉORIQUE

Introduction. Signification du 2e cycle.

La Relaxation Dynamique: interprétation des 4 degrés (théorie et sens).

La Relaxation Dynamique du 1er degré - schéma corporel - l'homme total (la voie tantrique).

L'émotion. Le stress.

Techniques recouvrantes:

Sophro-Substitution-Sensorielle

Technique Conditionnée

Technique de Sophro-Correction-Sérielle

Indications et contre-indications

Les méthodes de relaxation - L'une d'elles en pratique - Tonus musculaire et relation Tonico-affective.

Entraînement bilatéral du cerveau

Applications de la Sophrologie dans les différentes spécialités médicales.

Construction de la personnalité sur le schéma de l'Homme total.

Le Comportementalisme (JANET, WATSON, WALLON).

Catharsis. Behaviorthérapie.

Notions élémentaires de Yoga et de Phénoménologie.

Généralités sur la Psychologie Analytique (JUNG).

Psychosomatique et Sophrologie.

Considérations iatrogéniques.

Table ronde.

ATELIERS PRATIQUES

Training Autogène de Schultz.

Sophro-Substitution-Sensorielle. Technique Conditionnée. Signe Signal.

Technique de Sophro-Correction-Sérielle.

Relaxation Dynamique du 1er degré: 1ère et 2ème partie.

Entraînement bilatéral du cerveau

Cycle 2 : les objectifs

- Découverte de la relaxation dynamique dans son ensemble
- Pratiquer, comprendre la relaxation dynamique du premier degré et le concept de schéma corporel
- Savoir ce qu'est le stress, ses mécanismes
- Savoir ce qu'est une émotion, une décharge cathartique
- Être en mesure d'animer une technique conditionnée, ou une sophro-correction sérielle ou une sophro-substitution sensorielle
- Être en mesure d'animer un entraînement bilatéral du cerveau
- Connaître d'autres méthodes de relaxation et savoir pratiquer l'une d'entre elles
- Comprendre le lien entre tonus et affectivité
- Comprendre les thérapies comportementales et la sophrologie recouvrante
- S'initier à la phénoménologie
- Découvrir la psychologie de Carl JUNG et en connaître les grands principes
- Connaître plusieurs théories en psychosomatique