

# 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 4 : LE PROGRAMME**

### **ENSEIGNEMENT THÉORIQUE**

**Introduction. Signification du cours.**  
**Relaxation Dynamique 2e degré.**  
**Image du corps.**  
**La relation Sujet-Objet.**  
**Les voies bouddhistes, l'attention phénoménologique.**  
**Théorie des techniques découvrautes.**  
**Caractérologie générale.**  
**Extraversion et Introversion.**  
**La Communication. Sensations, Perceptions, Références.**  
**Langage-Représentation-Mémoire.**  
**La relation pédagogique. La relation thérapeutique.**  
**Sophrologie et connaissance.**  
**Analyse. Neutralité bienveillante.**  
**Sophro-anamnèse. Sophromnésie.**  
**Approche de la Sophrologie Comportementale et de la Sophrologie Analytique (symptôme).**

### **ATELIERS PRATIQUES**

**Relaxation Dynamique du 2e degré: 1ère et 2ème partie.**  
**Test d'association.**

#### **CYCLE 4 : LES OBJECTIFS**

- Pratiquer, comprendre la relaxation dynamique de deuxième degré et la notion d'image du corps
- Comprendre la relation sujet-objet, la notion de conscience enveloppante
- Découvrir quelques notions sur le bouddhisme
- Connaître les notions de sensation, perception, système de référence
- Découvrir, comprendre, connaître notre système de représentation
- Découvrir la notion de caractère, étudier certaines caractérogies
- Comprendre la différence entre technique recouvrante et découvriante
- Connaître la sophrologie découvriante
- Savoir animer deux techniques découvriantes: la sophro-anamnèse et la sophromnésie
- Savoir différencier une relation pédagogique d'une relation thérapeutique
- Utiliser la sophrologie dans le monde de l'entreprise.