

# 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.**

**La Végétothérapie ( W.REICH ).**

**L'analyse Bio-Energétique ( A. LOWEN ).**

**Evolution historique et période contemporaine.**

**Hypnose et Signe-Signal.**

**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.**

**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
- Connaître les principes de l'hypnose, son histoire et les liens avec la sophrologie
- Découvrir et avoir une expérience de Terpsichore-Transe-Thérapie
- Découvrir et avoir une expérience en Rebirth
- 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