



# PROGRAMME DE FORMATION EN PRÉSENTIEL LES SOURCES DE LA SOPHROLOGIE

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Comprendre et pratiquer la Relaxation Progressive de JACOBSON

Comprendre et pratiquer la méthode VITTOZ

Comprendre et pratiquer le Training Autogène de SCHULTZ

### PUBLIC VISÉ

Sophrologue en exercice ou étudiant en sophrologie

### PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

### DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

21,50 h

3 jours

21, 22 et 23 Mai 2021

### LIEU DE LA FORMATION

*Adresse précise de réalisation de la formation*

Centre de formation ZUILI  
147 av du Mont Ventoux  
84450 JONQUERETTES

### MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés, cas pratiques, mises en situation, animation de séance

### PROFIL DU (DES) FORMATEUR(S)

Voir programme ci-dessous

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Exercice de mise en pratique tout au long de la formation

### MOYENS TECHNIQUES

Salles de cours, documents photocopiés, projection de diaporamas.

### ACCESSIBILITE

Cette action de formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nous contacter pour les aménagements possibles.

### TARIF

330 € pour les trois jours de formation

## CONTENU DE LA FORMATION

Voir programme ci-dessous.

## LES SOURCES DE LA SOPHROLOGIE :

### PROGRAMME DE FORMATION

Les origines orientales de la Sophrologie sont souvent plus connues que les sources occidentales de relaxation.

Celles-ci sont d'une très grande utilité, non seulement à connaître mais aussi et surtout à faire pratiquer comme méthodes préparatoires à la Relaxation Dynamique ou aux techniques spécifiques.

Elles ont l'avantage d'être simples et assez rapides à mettre en application, et surtout apportent des prises de consciences corporelles positives immédiates.

Pendant ces trois jours nous allons aborder, avec de très nombreuses pratiques les méthodes suivantes :

les méthodes à point de départ physiologiques :

- la relaxation progressive de Jacobson,
- la méthode Vittoz.

méthodes à point de départ psychologique :

- le Training Autogène de Schultz : stade inférieur et supérieur.

méthodes participant des deux courants :

- la relaxation dynamique psychomotrice de R. Dupont.

Sous-groupes destinés à dégager la spécificité de la sophrologie par rapport à ces autres méthodes.

Formateurs

#### ALAIN ZUILI

Sophrologue depuis 1975, il a exercé comme psychothérapeute corporel pendant plus de 12 ans en libéral. Spécialiste de la communication, il a collaboré pendant 5 années à Radio-France et plusieurs émissions de télévision sur la psychologie.

Créateur d'un Certificat Universitaire de sophrologie à la Faculté de Médecine de Marseille, il est co-fondateur et ancien président de la FEPS. Il est également auteur du livre « 40 courtes séances de sophrologie » aux Éditions Courrier du Livre.

#### ELIANE SAINT-LARY- Formatrice et Assistante de Direction

Éliane est sophrologue diplômée en Sophrologie Relationnelle®. Accompagnement individuel et collectif au sein de son cabinet à Pernes les Fontaines et en entreprise. Elle est formée à la Relaxation Non Verbale.

Ses domaines d'expertise : sophrologie et gestion du stress ; sophrologie et bien-être au travail.

*CENTRE DE FORMATION ZUILI*

*147 Avenue du Mont Ventoux – 84450 JONQUERETTES*

*SIRET : 821 673 282 00017 – N° de déclaration d'activité : 93 84 038 0984 – Version Décembre 2020*

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**LES SOURCES DE LA SOPHROLOGIE**  
**Les 21, 22 et 23 Mai 2021**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

CP : .....

Ville : .....

Téléphone : ..... email : .....

Profession : .....

J'autorise la transmission de mon téléphone (covoiturage) : OUI – NON

**Tarif :**

- 330 € les 4 jours de stage.

**Modalités de paiement :**

**Acompte :** 70 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à joindre au bulletin d'inscription)

**Solde :** 260 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à remettre le premier jour de formation)