



# PROGRAMME DE FORMATION EN PRÉSENTIEL

## SOPHROLOGIE ET GESTION DE LA DOULEUR

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Comprendre les mécanismes physiologiques de base de la Douleur

Adapter la méthodologie de la Sophrologie pour des clients qui présentent des douleurs chroniques

Acquérir les connaissances de base des techniques de Sophrologie adaptée à la gestion de la Douleur

#### 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

16, 17 ET 18 MAI 2025

#### 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, travail en sous-groupe, 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

360 € pour les trois jours de formation

### CONTENU DE LA FORMATION

Voir Programme ci-dessous.

# PROGRAMME DE FORMATION

## SOPHROLOGIE ET GESTION DE LA DOULEUR

Écouter la douleur, c'est déjà l'adoucir...

L'expérience de la douleur fait partie intégrante de nos vies.

La douleur est souvent le seul moyen que notre corps trouve pour nous rappeler à l'ordre, nous alerter, pour

nous dire l'importance de nous mettre à l'écoute de nous-mêmes...

Tout au long de ce stage, nous appréhenderons la douleur dans toutes ses dimensions et sa gestion par la Sophrologie grâce aux :

- Acquisitions des mécanismes physio-biologiques de base de la douleur et ses différentes composantes
- Prise en charge et accompagnement de la personne dans sa globalité, gestion de la douleur avec les outils et les techniques sophrologiques appropriés
- Études de cas et mise en pratique, ou comment aborder la douleur des tous ses états

Trois jours riches, animés par un médecin sophrologue et une sophrologue, tous deux experts dans le champ de la prise en charge de la douleur.

Formateurs :

**Frédéric ESPARZA - FORMATEUR** : Docteur en Médecine générale et Sophrologue Relationnel® spécialisé dans la gestion de la douleur, diplômé Inter-Universitaire d'Infectiologie extra-hospitalière, Frédéric intervient sur le thème de la sophrologie et la gestion de la douleur.

**ELIANE SAINT-LARY- Formatrice et Assistante de Direction** : 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.

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**SOPHROLOGIE ET GESTION DE LA DOULEUR**  
**16, 17 ET 18 MAI 2025**  
**Entourez la date choisie**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

CP : .....

Ville : .....

Téléphone : ..... email : .....

Profession : .....

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

**Tarif :**

- 360 € les 3 jours de stage.

**Modalités de paiement :**

**Acompte :** 80 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à joindre au bulletin d'inscription)

**Solde :** 280 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à remettre le premier jour de formation)

