

## PROGRAMME DE FORMATION CYCLE EXPERT SOPHROLOGIE ET GESTION DE LA DOULEUR II

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Approfondir la compréhension des mécanismes physiologiques et psychologiques de la douleur.
- Découvrir de nouveaux protocoles sophrologiques adaptés aux douleurs complexes ou chroniques.

### PUBLIC VISÉ

Elève sophrologue et  
Sophrologue

### PRÉ-REQUIS

Entraînement en Sophrologie et  
avoir suivi le module « Gestion de  
la douleur » partie 1

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

7h - 1 jour  
Le

### LIEU DE LA FORMATION

*Adresse précise de réalisation de la formation*

**BI-MODALITÉ** : présentiel à  
Jonquerettes ou en distanciel

### CONTENU DE LA FORMATION

Voir Programme ci-dessous.

### MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés théoriques, cas pratiques, travail en sous-  
groupe, mises en situation

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

Voir programme ci-dessous

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Exercice de vérification des objectifs pédagogiques tout  
au long de la formation

### MOYENS TECHNIQUES

Salles de cours, documents photocopiés, projection de  
diaporamas.

### ACCESSIBILITÉ

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

### TARIF

150 €

**ATTESTATION DE FORMATION** délivrée à la fin de la  
journée

## PROGRAMME DE FORMATION

### SOPHROLOGIE ET GESTION DE LA DOULEUR II

Les mécanismes de la douleur chronique ont de multiples conséquences sur l'individu avec des impacts socioprofessionnels, affectifs, psychologiques, familiales, et sur le schéma corporel etc...

La Sophrologie est une méthode qui permet de mieux vivre avec sa douleur, de mieux la gérer

Lors de cette journée, venir développer ses connaissances et apprendre de nouvelles techniques sophrologiques pour accompagner ses clients dans la prise en charge de la douleur, en complémentarité avec la prise en charge médicale.

#### JOUR 1 : Apports théories / pratiques et mises en situations

- Rappels ciblés sur la physiologie de la douleur et ses différentes typologies.
- Étude de cas concrets, échanges de pratiques
- Mise en œuvre de protocoles avancés avec de nouvelles techniques spécifiques
- Adaptation des outils sophrologiques à des situations spécifiques (maladies chroniques, douleurs persistantes...).

#### **Formateur :**

**ELIANE SAINT-LARY- Formatrice :** *Sophrologue diplômée en Sophrologie Relationnelle®. Eliane anime les formations dispensées par le Centre de Formation et est également Sophrologue expérimentée auprès de tout public. Elle a travaillé entre autre en association pour des personnes atteintes de fibromyalgie et en Centre Anti-Douleur au CH à Avignon. Elle assure un accompagnement individuel et collectif au sein de son cabinet. Elle est formée à la Relaxation Non Verbale, à la Méditation de Pleine Conscience et à la Cohérence Cardiaque.*

*Elle est aussi Intervenante en Analyse de Pratique Professionnelle auprès de salariés du secteur médico-social. Ses domaines d'expertise : prévention des risques psycho-sociaux, qualité de vie au travail, gestion du stress, des émotions et la gestion de la douleur.*



## BULLETIN D'INSCRIPTION

### GESTION DE LA DOULEUR II

Le 23 Janvier 2026

Nom : .....  
.....

Prénom : .....  
.....

Adresse : .....  
.....  
.....

CP : .....  
.....

Ville : .....  
.....

Téléphone : ..... Email :

Profession : .....  
.....

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

#### Tarif :

- 150 € la journée de stage.

#### Modalités de paiement :

- 150 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à remettre le jour de formation)