



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

09, 10 et 11 Octobre 2026

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.

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

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

09, 10 ET 11 octobre 2026

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)

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