



# PROGRAMME DE FORMATION EN PRÉSENTIEL

## SOPHROLOGIE ADAPTÉE AUX ENFANTS ET AUX ADOLESCENTS

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Acquérir la méthodologie de la Sophrologie pour un public d'enfant
- Acquérir la méthodologie de la Sophrologie pour un public d'adolescent
- Acquérir les connaissances des principaux stades de développement de l'enfant

#### PUBLIC VISÉ

Sophrologue en exercice ou étudiant en sophrologie

#### PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

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

14 h

2 jours

11 et 12 Avril 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, mises en situation, animation de séance

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

Voir documentation ci-jointe

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Exercice de mise en pratique tout au long de la formation

#### MOYENS TECHNIQUES

Salles de cours, documents polycopiés, projection de diaporamas.

#### ACCESIBILITÉ

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

#### TARIF

260 € pour le stage

#### 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 ADAPTÉE AUX ENFANTS ET AUX ADOLESCENTS**

La 1ère journée est consacrée à la transmission de dizaines de petits exercices (le bonhomme gonflable, la fleur qui grandit, le jeu de l'arbre, la boîte, la boule de Noël, etc.) dont la méthodologie respecte toujours les principes de la Sophrologie :

- Schéma corporel (topographie),
- Vécu positif (confiance en soi),
- Autonomisation...
- La respiration, permettant à l'enfant une meilleure relation à soi et aux autres, une socialisation harmonieuse.

Ces jeux introduiront également la dimension essentielle de l'imaginaire, souvent considérée comme refuge vis-à-vis du manque, et qui sera envisagée là, sous l'angle d'une création projetable (dessin, sculpture, construction...).

la 2ème journée est plus orientée vers une réflexion analytique des enjeux de la relaxation et de la sophrologie :

- Qu'en est-il de l'obéissance de l'enfant par rapport au moniteur ?
- Trouve-t-il du plaisir par rapport à lui-même ou s'offre-t-il comme "bon objet" à l'animateur ?
- Quels sont les enjeux de la famille lorsqu'elle mène son enfant en consultation ?
- Quelles résistances les parents peuvent-ils manifester à l'amélioration des déficits de l'enfant ?
- Comment envisager la relaxation comme psychothérapie ?

Et bien d'autres questions encore sur la signification des séances et de leurs effets.

Il y aura aussi des temps de création de séances et des séances "comme" si vous étiez encore enfant !

### Formateur

#### **ALAIN ZUILI**

Sophrologue depuis 1975, il a exercé comme psychothérapeute corporel pendant plus de 12 ans en libéral. Fondateur du centre de Formation ZUILI en 1983, spécialiste de la communication, il a collaboré pendant 5 années à Radio-France et plusieurs émissions de télévision sur la psychologie. Créditeur d'un Certificat Universitaire de sophrologie à la Faculté de Médecine de Marseille. Il est également auteur du livre « 40 courtes séances de sophrologie » aux Éditions Courrier du Livre.

*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

### SOPHROLOGIE ADAPTÉE AUX ENFANTS ET AUX ADOLESCENTS 11 et 12 Avril 2026

Nom : .....

Prénom : .....

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

CP : .....

Ville : .....

Téléphone : ..... email : .....

Profession : .....

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

#### **Tarif :**

- 260 € les 2 jours de stage.

#### **Modalités de paiement :**

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

**Solde** : 180 € 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*