

PROGRAMME DE FORMATION CYCLE EXPERT

SOPHROLOGIE ET SOMMEIL

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Comprendre les mécanismes physiologiques du sommeil et savoir repérer les principaux troubles du sommeil
- Savoir évaluer les différents besoins et adapter les pratiques sophrologiques aux divers troubles du sommeil
- Acquérir des techniques sophrologiques spécifiques

PUBLIC VISÉ

Elève sophrologue et
Sophrologue

PRÉ-REQUIS

Entraînement en Sophrologie

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

7h - 1 jour

De 9h à 12h et de 13h à 17h

Le 19 JUIN 2026

LIEU DE LA FORMATION

MODALITÉ : distanciel
(ZOOM)

CONTENU DE LA FORMATION

Voir Programme ci-dessous.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

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

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

Salle de cours en visio, documents photocopiés, projection de diaporamas.

ACCESSIBILITÉ

Cette action de formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

TARIF

150 €

ATTESTATION DE FORMATION délivrée à la fin de la journée

PROGRAMME DE FORMATION

SOPHROLOGIE ET SOMMEIL

Le sommeil est un pilier fondamental de notre santé physique, émotionnelle et mentale.

Pourtant, les troubles du sommeil touchent aujourd'hui une part croissante de la population : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, insomnies chroniques, sommeil non-réparateur, anxiété, ruminations...

Cette journée immersive nous permettra de mieux comprendre les mécanismes du sommeil : cycles, phases, rythme biologiques, régulation hormonale et impact du stress !

Nous aborderons également les principaux troubles du sommeil et leurs répercussions sur la santé, l'humeur, la qualité de vie...

Nous travaillerons sur des techniques ciblées en fonction des troubles, avec des cas pratiques

Au-delà des apports théoriques, cette formation permettra de mettre en évidence des outils concrets et directement applicables dans la pratique, et d'adapter les accompagnements sophrologiques aux problématiques spécifiques liées au sommeil.

Devenir un véritable acteur du « mieux-dormir » !

JOUR 1 : Apports théoriques / pratiques et mises en situations

- Présentation des mécanismes physiologiques du sommeil
- Explication des principaux troubles du sommeil et leurs conséquences sur la qualité de Vie
- Comment utiliser les techniques sophrologiques pour répondre aux besoins des personnes avec troubles du sommeil
- Connaître et expérimenter les techniques spécifiques pour favoriser le sommeil

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 assure aussi un accompagnement individuel et collectif au sein de son cabinet. Elle est formée à la Relaxation Non Verbale et à la Méditation de Pleine Conscience 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

SOPHROLOGIE ET SOMMEIL

Le 19 JUIN 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 envoyer avant le démarrage de la formation)