

PROGRAMME DE FORMATION CYCLE EXPERT  
EN VISIO  
**SOPHROLOGIE - PRÉMÉNOPAUSE ET MÉNOPAUSE**

**OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :**

- Acquérir les connaissances de bases sur les différentes étapes de la transition ménopausique et leur variabilité
- Identifier les mécanismes physiologique et les changements hormonaux, corporels et neuropsychologiques avec leurs symptômes
- Savoir adapter les pratiques sophrologiques aux différents troubles de la préménopause et de la ménopause

**PUBLIC VISÉ**

Elève sophrologue et  
sophrologue

**PRÉ-REQUIS**

Entraînement en Sophrologie

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

7h- 1 jour

**LIEU DE LA FORMATION**

*Adresse précise de réalisation de la formation*

En visioconférence via Zoom

**CONTENU DE LA FORMATION**

Voir Programme ci-dessous.

**MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

Exposés théoriques, cas 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**

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 €

## PROGRAMME DE FORMATION SOPHROLOGIE - PRÉMÉNOPAUSE ET MÉNOPAUSE

### Une journée pour enrichir votre pratique et mieux accompagner les femmes

La préménopause et la ménopause constituent une période de transition majeure dans la vie d'une femme.

Bien au-delà de l'arrêt des règles, elles peuvent s'accompagner de nombreux bouleversements : sommeil perturbé, fatigue, bouffées de chaleur, variations émotionnelles, anxiété, difficultés de concentration, modification de l'image corporelle ou encore baisse de la libido.

Pour le sophrologue, comprendre ce qui se joue durant cette période permet de proposer un accompagnement **plus juste, plus pertinent et véritablement adapté**.

Cette journée « Cycle Expert » vous permettra de mieux comprendre les mécanismes **hormonaux, physiologiques, psychologiques et neuropsychologiques** de la transition ménopausique, tout en faisant constamment le lien avec la pratique professionnelle.

Nous verrons comment la sophrologie peut accompagner concrètement les principaux symptômes et aider les femmes à retrouver davantage de confort, de stabilité émotionnelle, de confiance et de qualité de vie.

La journée alternera **apports théoriques, échanges, cas concrets et expérimentations de pratiques sophrologiques spécifiques**.

Vous repartirez avec une meilleure compréhension de cette période de vie, mais surtout avec **des outils et des pistes d'accompagnement directement utilisables dans vos séances**.

**Une journée pour approfondir vos connaissances, enrichir votre posture professionnelle et développer une nouvelle expertise dans votre pratique de sophrologue.**

#### 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 - PRÉMÉNOPAUSE ET MÉNOPAUSE

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

Prénom : .....  
.....

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

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

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

Téléphone : ..... Email :

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

#### Tarif :

- 150 € la journée de stage.

#### Modalités de paiement :

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