



Module de formation continue La sophrologie comme thérapie complémentaire

Cours 1

« Accompagner par la co-régulation les personnes avec leurs fragilités dans le premier degré de la sophrologie »

Objectifs du cours 1:

- 🧠 Aborder de manière théorique puis dans la mise en pratique **le 1er degré de la sophrologie** (cycle fondamental)
- 🧠 Apprendre à poser les bases de ce que constitue **la posture spécifique du sophrologue** qui vise l'**efficacité thérapeutique de la méthode**.
- 🧠 Développer une **anamnèse spécifique** à la sophrologie.
- 🧠 Savoir **repérer les fragilités des personnes** (pas forcément visible au début de la prise en charge) et les **points d'attention importants** pour les accompagner.
- 🧠 **Poser un nouveau regard** sur les **principes de base** de la sophrologie.
- 🧠 Permettre l'accès au corps et l'**entrée dans le monde des sensations** de manière sécurisée.
- 🧠 Constituer un réseau de collègues.

Forme et Contenus abordés au cours 1 (adaptations possible)

Elaborer / Pratiquer / Echanger:

- ❖ La place spécifique de la sophrologie dans les thérapies complémentaires.
- ❖ Anamnèse spécifique à la méthode.
- ❖ Qu'est-ce qu'une personne fragilisée? l'accompagner avec des outils spécifiques.
- ❖ Le principe de réalité objective.
- ❖ L'alliance sophronique interactive et régulatrice.
- ❖ Le principe de schéma corporel comme réalité vécue, le corps vivant du 1er degré.
- ❖ Le principe d'action positive.
- ❖ ET PRATIQUER, EXPERIMENTER ensemble par groupe de 2 ou 3.

Public cible

Sophrologues ASCA et/ou RME

Formatrice

Laure Persoz-Guyot, Psychologue FSP et Master spécialiste en Sophrologie Caycédiennne. 25 ans d'expérience dans l'accompagnement psycho-social des personnes à besoins particuliers. 19 ans d'expérience dans l'accompagnement psycho-corporel des adolescents et des adultes en cabinet privé.

Dates/Lieu/Horaire

Samedi 29 novembre 2025 et 16 mai 2026 (merci de préciser à l'inscription quelle date vous convient)

Neuchâtel (lieu exacte à préciser mais proche de la gare)

Horaire: 9h00-12h30 / 14h00-17h30 (7 heures de formation continue)

Inscription

Formulaire d'inscription sur le site

<https://www.sophroequilibre.ch/formation-continue-pour-sophrologues/>

Prix de la formation

Prix pour 1 cours: 220.-

Prix pour 3 cours: 620.-

Prix pour 2 cours: 420.-

Prix pour 4 cours: 800.-

Suite de la formation

Cours 2, 3 et 4: information sur: www.sophroequilibre.ch

Supervision individuelle ou de groupe possible sur demande