



Module de formation continue La sophrologie comme thérapie complémentaire

Cours 2/1

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

Objectifs du cours 2/1:

- 🧠 Aborder de manière théorique puis dans la mise en pratique **le 2ème degré de la sophrologie** (cycle fondamental).
- 🧠 Mettre en place **le cadre d'accompagnement** d'une séance et du processus dans son entier.
- 🧠 Aborder théoriquement puis pratiquer avec une personne qui **manifeste des blocages au niveau des pensées et croyances sur soi et le monde.**
- 🧠 **Identifier les pratiques adéquates de sophrologie** pour permettre de s'ouvrir à d'autres possibles et mettre en place des ressources pour **auto-réguler son mental.**
- 🧠 Comprendre **les étapes importantes** pour approfondir pas à pas **l'accès au monde des sensations.**
- 🧠 Comprendre **l'importance des capacités.**
- 🧠 Renforcer notre groupéité entre sophrologues ASCA et RME.

Forme et Contenus abordés au cours 2 (adaptations possible)

Elaborer / Pratiquer / Echanger:

- ❖ Un schéma d'accompagnement vertical et transversal.
- ❖ La contemplation c'est quoi et ça sert à quoi?
- ❖ Le « blabla » mental: nos à priori, nos jugements, nos croyances et ses biais... Comment lever les blocages?
- ❖ La sophro-éducation.
- ❖ La senso-perception: entrer dans le monde des sensations en douceur et en profondeur.
- ❖ « Je suis capable », se rapprocher de la conscience sophronique.
- ❖ ET PRATIQUER, EXPERIMENTER ensemble par groupe de 2 ou 3.

Public cible

Sophrologues ASCA et/ou RME ayant participé au cours 1

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.

Date/Lieu/ Horaire

Dimanche **30 novembre 2025 et 17 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 2/2, 3 et 4: information sur: www.sophroequilibre.ch

Supervision individuelle ou de groupe possible sur demande