



## Module de formation continue La sophrologie comme thérapie complémentaire

### Cours 2/2

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

##### Objectifs du cours 2/2:

- Continuer à aborder de manière théorique puis dans la mise en pratique **le 2ème degré de la sophrologie** (cycle fondamental).
- Aborder théoriquement puis pratiquer avec une personne qui manifeste **des blocages dans la projection de leur avenir**.
- Identifier les pratiques adéquates de sophrologie** pour permettre de s'ouvrir à d'autres possibles et mettre en place des ressources pour **se mobiliser, se motiver et avancer vers l'avenir avec confiance**.
- Aborder de manière adaptative **la conscience enveloppante** comme manière de **renforcer son espace intérieur et de se projeter dans l'espace extérieur** de manière positive et sécurisée.
- Continuer à pratiquer** entre sophrologues à appliquer notre posture de thérapeute complémentaire.

##### Forme et Contenus abordés (adaptations possible)

##### Elaborer / Pratiquer / Echanger:

- ❖ Sophrologie / Sophro-thérapie? c'est quoi la différence?
- ❖ Se projeter dans l'avenir positivement? pas toujours facile...
- ❖ Travailler à lever les blocages des principaux freins à une projection positive.
- ❖ L'anxiété, une manière disproportionnée de se projeter vers l'avenir.
- ❖ La futurisation positive...J'y arrive, pas à pas!
- ❖ La conscience enveloppante: le monde qui m'enferme ou/et qui m'entoure...
- ❖ L'hypersensibilité, une manière d'être au monde...
- ❖ ET PRATIQUER, EXPERIMENTER ensemble par groupe de 2 ou 3.

##### Public cible

Sophrologues ASCA et/ou RME ayant effectué les cours 1 et 2/1

##### 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

Samedi **15 novembre 2025**

**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 3/1, 3/2 et 4: information sur: [www.sophroequilibre.ch](http://www.sophroequilibre.ch)  
Supervision individuelle ou de groupe possible sur demande