

CENTRE DE FORMATION UELAS

PROGRAMME 2018/2019

STAGE DE SOPHROLOGIE

CYCLE 1

DECOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE, COMMENT S'ACCORDER DU TEMPS POUR PRENDRE SOIN DE SOI, DECOUVRIR ET/OU RENOUER AVEC SES RESSOURCES POUR UN REEL BIEN ETRE

Ce stage de deux jours comporte 4 modules de 2h45 chacun, soit 11h de découverte et de formation.

Nous vous proposons un cheminement progressif sur deux jours à la rencontre d'outils simples et reproductibles pour aller vers un état de calme, une meilleure hygiène de vie, une maîtrise paisible de votre quotidien, quelque soit les « vagues de la vie ».

Dans un climat bienveillant, sécurisant, vous pratiquerez et vous approprierez des techniques, des stratégies permettant le recentrage émotionnel, un apaisement du mental, un meilleur sommeil, une plus grande clarté dans vos objectifs de vie.

Cette progression se fera au rythme de chacun, en partant de vos attentes, de vos besoins. Elle sera conduite par une formatrice, professionnelle diplômée, Madame Bély Nadine, praticienne sophrologue, sophrothérapeute et technicienne en hypnose éricsonnienne.

La sophrologie est une discipline des sciences humaines créée par le **Docteur Alphonso CAYCEDO**, neuropsychiatre d'origine colombienne, travaillant en milieu hospitalier. Ce terme vient de trois mots du grec ancien : **sos/harmonie, phren /conscience, logos/études** ; ainsi la sophrologie se définit comme ***la science de la conscience en harmonie***.

PROGRAMME DU STAGE DE DEUX JOURS

JOURNÉE 1 : une approche positive de mon bien-être et de mes ressources

MODULE 1 - MATIN : grâce à la sophrologie un autre regard sur ma santé et mon bien-être, ***je m'autorise une parenthèse de quiétude***.

-Présentation de la discipline et du déroulement d'une séquence ;

-**Pratique de la relaxation dynamique premier degré** : ancrage, position orthostatique, différentes respirations et leurs usages pour se créer des ressources, comment dépasser les tensions et traverser les émotions, le petit bonhomme chinois, les exercices simples de détente, assis ou debout, pour prendre conscience de son corps, l'habiter paisiblement ;

-**Sophronisation de base** : training autogène modifié et mise en place d'un lieu ressource sécurisant par une visualisation positive guidée ; cette séquence peut se vivre assis ou couché ;

-Bilan de ce premier module : échange autour des ressentis.

MODULE 2 - APRÈS-MIDI : découverte des premiers outils de bien-être

- Progression vers des outils de bien-être : je suis ici et maintenant **maître du jeu /JE**. Reprise des attentes et observations faites le matin ;
- Ancrage et visualisation de l'arbre** pour un bon enracinement ;
- Retour à la respiration** : **le corps et l'esprit sont solidaires** comment la respiration apporte une harmonie, reprise des 4 respirations, pratique de la **cohérence cardiaque** (365 pourquoi) ;
- Relaxation dynamique progression** vers de nouveaux outils, j'habite mon corps en pleine conscience ; mouvements simples synchronisés à la respiration à faire assis ou debout en cheminant au rythme de chacun(e), pour une perception du corps et un apaisement du mental ;
- Voyage au pays des sens** : mes sens sont des ressources (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif et gustatif) le VAKOG ou comment se recentrer et créer des parenthèses de paix ;
- Tension détente généralisée** pour lâcher prise facilement et calmer les tensions ;
- Comment fonctionne mon cerveau** : qui commande quoi, ou comment apprivoiser les émotions, prendre de la distance ;
- Sophronisation de base** : invitation à faire une belle rencontre dans un état de détente, de relâchement musculaire et nerveux (possibilité d'enregistrer la séquence) à vivre assis ou couché ;
- Bilan de l'après-midi : échanges autour des ressentis.

JOURNÉE 2 : BIEN DANS MON CORPS ET DANS MA TÊTE

Poursuite du voyage au pays du calme et d'une maîtrise paisible vers un équilibre de vie positif ; découverte d'outils inspirés de la programmation neuro-linguistique (PNL).

MODULE 3 - MATIN : bien dormir pour vivre en forme

Ce module nous permettra d'aborder les bonnes conditions pour un bon sommeil accueilli de manière durable.

- Retour aux respirations** comme un rituel bienfaisant, reprise des 4 respirations de base et découverte de la **respiration du carré magique** ;
- J'ancre mon corps, massage des pieds**, rotation de la tête pour installer une visualisation positive pour se protéger des ambiances pesantes ;
- Relaxation dynamique premier et deuxième degré** : exercices simples, assis ou debout, synchronisés à la respiration, pour lâcher les tensions, calmer la rumination du mental ;
- Un bon sommeil pour bien vivre sa journée** : informations, stratégies et pratiques ;
- Exercice de détachement pour chasser les soucis** : comment être plus libre dans ma tête, ou comment prendre du recul

-Sophronisation de base : dans un lieu ressource comment se libérer des soucis dans un état de profonde relaxation (possibilité d'enregistrer cette étape) à vivre assis ou couché.

-Bilan de la matinée : échanges autour des ressentis

MODULE 4 - APRÈS-MIDI : clarifier mes objectifs de vie pour mieux vivre, savoir faire des choix, pour plus de quiétude.

-Reprise des observations faites en fin de matinée ;

-Ancrage, retour aux différentes respirations pour bien installer les acquis et découverte de la respiration alternée ;

-Pour bien démarrer la journée les auto-massages ;

-Un objectif c'est quoi, comment je peux clarifier mes choix et atteindre mes objectifs ;

-Petit exercice des 3 tiers de vie, ou la collection d'images ;

-Sophronisation de base : dans un état de profonde relaxation visualisation positive pour installer des ressources (cette étape peut-être enregistrée) possibilité de la vivre assis ou couché ;

-Bilan des 2 jours : plusieurs outils ont été abordés, petit retour sur les apprentissages qu'avez-vous retenu de ce voyage ?

Votre point de vue sur ce stage : fiche d'évaluation, cette étape est essentielle, elle permet de calibrer le fond et la forme du stage pour mieux l'ajuster aux attentes des stagiaires.

Plusieurs documents pédagogiques vous seront remis pour poursuivre librement et de manière autonome votre cheminement, car vous êtes en route vers plus de bien-être, et le voyage peut être un art de déguster la vie...

Ce qu'il faudra apporter svp :

Munissez-vous d'un tapis de sol, d'une couverture légère et d'un coussin, mettez des vêtements confortables, prenez un bloc-notes, un crayon gris pour prendre éventuellement des notes et un CD-R.

N'oubliez pas de prendre une bouteille d'eau et votre casse-croûte (il y a un réfrigérateur et un micro-ondes à disposition).

Organisation en détail du stage :

Ce stage est un temps pour vous donc l'organisation du stage doit être conforme aux principes de quiétude et relaxation enseignés tout le long de la journée.

Pour la journée 1 : nous vous proposons de vous accueillir dès 8h45 pour le café, le thé ou la verveine menthe et petits biscuits afin de faire connaissance entre vous, de prendre vos marques dans les locaux, de rappeler les objectifs du stage et de la journée afin de rentrer en douceur en salle de formation vers 9h15. Ce temps est très important.

À la fin du module 1, vers 11h45, nous déjeunerons ensemble, portable si possible éteint afin de ne pas être perturbé(e), dans la joie et la bonne humeur. Ce temps est également très important car la reformulation de certaines notions vues le matin ou des expériences vécues sont évoquées en toute confidentialité créant un espace de partage.

Pour celle ou celui qui souhaiterait s'isoler pour faire 10/15 minutes de sieste, cela est également possible.

Reprise de la formation vers 13h. Fin du module 2 vers 15h30/45.

Pour la journée 2 : rythme identique mais il faudra rajouter un temps supplémentaire de 45 minutes voire 1 heure afin de réaliser le bilan et l'évaluation, sous forme de questionnaire et de reformulations ; un temps également très important. Fin prévue vers 16h15/16h30.

À la fin de votre stage, vous recevrez un livret récapitulatif et si vous nous apportez dès le premier jour de stage, un CD-R, nous pourrons ainsi vous offrir quelques sophronisations gravées afin que vous puissiez les écouter à votre guise chez vous.

Nadine et Betty