



## INITIATION A LA SOPHROLOGIE S1



Site	Effectif	Niveau Requis	Contact
Montpellier	Min: 5 Max: 20	<b>DFASM MAIEUTIQUES</b>	<a href="mailto:claudine.maigne@umontpellier.fr">Claudine MAIGNE et Anne-Sophie POLLET</a> <a href="mailto:claudine.maigne@umontpellier.fr">claudine.maigne@umontpellier.fr</a> <a href="mailto:anne-sophie.pollet@umontpellier.fr">anne-sophie.pollet@umontpellier.fr</a>
<b>Conditions de Validations</b> : Présence en cours, participation au cours de la séance			

Date	Lieu	Horaire	Intervenants	Programme
19-oct.-17	Salle 307 Bât B 3ème étage	14h-18h	C. Maigne Anne-Sophie Pollet	THEORIE : Historique. La conscience humaine. Etats et niveaux de conscience PRATIQUE : La détente musculaire, position debout et enracinement, la respiration
2-nov.-17	Salle 307 Bât B 3ème étage	14h-18h	C. Maigne Anne-Sophie Pollet	THEORIE : Méthodologie. Principes et règles de la sophrologie. Formes et structures d'une séance. Le dialogue post-sophronique. PRATIQUE : Introduction à la relaxation dynamique (RD). Relaxation et sensorialité. <u>Mobilisation, détente et dialogue</u>
9-nov.-17	Salle 307 Bât B 3ème étage	14h-18h	C. Maigne Anne-Sophie Pollet	THEORIE : Les sophronisations de bases. Le terpnos logos. Les relaxations dynamiques du 1ier, 2ème et 3ème degré. PRATIQUE : Relaxation dynamique du 1ier et 2ème degré.
16-nov.-17	Salle 307 Bât B 3ème étage	14h-18h	C. Maigne Anne-Sophie Pollet	THEORIE : les quatre piliers de la sophrologie. L'alliance sophronique et la dynamique de groupe PRATIQUE : L'unicité corps-esprit. Renforcer nos structures positives. Déplacement du <u>centre de gravité</u>
23-nov.-17	Salle 307 Bât B 3ème étage	14h-18h	C. Maigne Anne-Sophie Pollet	THEORIE : L'équilibre général ; la gestion du stress ; la confiance en soi ; RD du 3ème degré PRATIQUE : Pratique de RD 1ier, 2ème et 3ème degré
30-nov.-17	Salle 307 Bât B 3ème étage	14h-18h	C. Maigne Anne-Sophie Pollet	THEORIE : La méditation : théorie, pratique, neurosciences et bienfaits PRATIQUE : Découverte pratique par l'expérience à la première personne de la méditation de la pleine conscience.
11-janv.-18	Salle 307 Bât B 3ème étage	14h-18h	C. Maigne Anne-Sophie Pollet	THEORIE : L'empathie en sophrologie : définition ; caractéristiques (capacités et outils empathiques) PRATIQUE : La sophrologie en maternité

# **Année universitaire 2017/2018**

**Service de la scolarité 1er et 2ème cycles**

Gestion des UE libres : tél. +33 (0)4 34 43 35 26 - [sandra.teissier@umontpellier.fr](mailto:sandra.teissier@umontpellier.fr)

17/10/2017