



INITIATION A LA SOPHROLOGIE S2



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

Date	Lieu	Horaire	Intervenants	Programme
22-mars-18	Salle 307 Bât B 3 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
5-avr.-18	Salle 307 Bât B 3 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. L'objet neutre. L'attention et la vigilance.
12-avr.-18	Salle 307 Bât B 3 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.
19-avr.-18	Salle 307 Bât B 3 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 négatif. <u>Le lâcher prise</u>
26-avr.-18	Salle 307 Bât B 3 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
3-mai-18	Salle 307 Bât B 3 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.
17-mai-18	Salle 307 Bât B 3 étage	14h-18h	C. Maigne Anne-Sophie Pollet	THEORIE : L'empathie en sophrologie : définition ; caractéristiques (capacités et outils empathiques) PRATIQUE : La sophrologie en maternité

Service de la scolarité 1er et 2ème cycles