

Année Universitaire 2016-2017



INITIATION A LA SOPHROLOGIE S1

Site	Effectif	Niveau Requis	Contact
Montpellier	Min : 8	DFASM 1 et 2 Médecine Maieutique	<u>Responsable</u> : Mme Claudine MAIGNE
	Max : 18		<u>Responsable</u> : Mme Françoise FABRE ALDEBERT

Conditions de Validations : Présence et participation. Chaque étudiant réalisera et conduira une séance de relaxation dynamique du 1er degré. Partage d'expériences en binômes et en groupes/ écoute et attention à l'autre.

Date	Lieu	Horaire	Intervenants	Programme
jeudi 27 octobre 2016	MACABIES 5	14h à 16h	F. Fabre Aldebert	THEORIE : Historique. La conscience humaine. Etats et niveaux de conscience PRATIQUE : La détente musculaire, position debout et enracinement, la respiration
		16h à 18h	C. Maigne	
jeudi 3 novembre 2016	Salle TP Biophysique	14h à 16h	F. Fabre Aldebert	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
		16h à 18h	C. Maigne	
jeudi 10 novembre 2016	Salle Fonds Jaumes (bâtiment historique)	14h à 16h	F. Fabre Aldebert	THEORIE : Les sophronisations de bases. Le terpnos logos. Les relaxations dynamiques du 1er, 2ème et 3ème degré. PRATIQUE : Relaxation dynamique du 1er et 2ème degré.
		16h à 18h	C. Maigne	
jeudi 17 novembre 2016	MACABIES 5 (IB)	14h à 16h	F. Fabre Aldebert	THEORIE : L'équilibre général ; la gestion du stress ; la confiance en soi ; RD du 3ème degré PRATIQUE : Pratique de RD 1er, 2ème et 3ème degré
		16h à 18h	C. Maigne	
jeudi 1 décembre 2016	MACABIES 5 (IB)	14h à 16h	F. Fabre Aldebert	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
		16h à 18h	C. Maigne	
jeudi 8 décembre 2016	MACABIES 5 (IB)	14h à 16h	F. Fabre Aldebert	THEORIE : L'empathie en sophrologie : définition ; caractéristiques (capacités et outils empathiques) PRATIQUE : La sophrologie en maternité
		16h à 18h	C. Maigne	

Année Universitaire 2016-2017



INITIATION A LA SOPHROLOGIE S2

Site	Effectif	Niveau Requis	Contact
Montpellier	Min : 8	DFASM 1 et 2 Médecine Maieutique	<u>Responsable</u> : Mme Claudine MAIGNE
	Max : 18		<u>esponsable</u> : Mme Françoise FABRE ALDEBERT

Conditions de Validations : Présence et participation. Chaque étudiant réalisera et conduira une séance de relaxation dynamique du 1er degré .Partage d'expériences en binômes et en groupes/ écoute et attention à l'autre .

Date	Lieu	Horaire	Intervenants	Programme
jeudi 9 février 2017	MACABIES 5 (IB)	14h à 16h	F. Fabre Aldebert	THEORIE : Historique. La conscience humaine. Etats et niveaux de conscience
		16h à 18h	C. Maigne	PRATIQUE : la détente musculaire, position debout et enracinement, la respiration
jeudi 2 mars 2017	MACABIES 5 (IB)	14h à 16h	F. Fabre Aldebert	THEORIE : Méthodologie. Principes et règles de la sophrologie. Formes et structures d'une séance. Le dialogue post-sophronique.
		16h à 18h	C. Maigne	PRATIQUE : Introduction à la relaxation dynamique. Relaxation et sensorialité. L'objet neutre. L'attention et la vigilance.
jeudi 9 mars 2017	MACABIES 5 (IB)	14h à 16h	F. Fabre Aldebert	THEORIE : Les sophronisations de bases. Le terpnos logos. Les relaxations dynamiques du 1ier, 2ème et 3ème degré.
		16h à 18h	C. Maigne	PRATIQUE : relaxation dynamique du 1ier et 2ème degré
jeudi 30 mars 2017	MACABIES 5 (IB)	14h à 16h	F. Fabre Aldebert	THEORIE : les quatre piliers de la sophrologie. L'alliance sophronique et la dynamique de groupe
		16h à 18h	C. Maigne	PRATIQUE : L'unicité corps-esprit. Renforcer nos structures positives. Déplacement du négatif. Le lâcher prise
jeudi 6 avril 2017	MACABIES 5 (IB)	14h à 16h	F. Fabre Aldebert	THEORIE : la méditation : théorie, pratique, neurosciences et bienfaits
		16h à 18h	C. Maigne	
jeudi 13 avril 2017	MACABIES 5 (IB)	14h à 16h	F. Fabre Aldebert	THEORIE : l'empathie en sophrologie : définition ; caractéristiques (capacités et outils empathiques)
		16h à 18h	C. Maigne	