



INITIATION A LA SOPHROLOGIE S2

Site	Effectif	Niveau Requis	Contact
Montpellier	Min: 6 Max: 20	DFASM 1, 2 Maieutiques	Claudine MAIGNE claudine.maigne@umontpellier.fr
			Anne Sophie Pollet anne-sophie.pollet@umontpellier.fr

Conditions de Validations :

Présence en cours, participation au cours de la séance
 Présentation orale de LCA

Date	Lieu	Horaire	Intervenants	Programme
31-janv.-19	SALLE 310	14h-18h	AS POLLET C. MAIGNE	THEORIE : Historique. La conscience humaine. Etats et niveaux de conscience PRATIQUE : La détente musculaire, position debout et enracinement, la respiration
7-févr.-19	SALLE 211	14h-18h	AS POLLET C. MAIGNE	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.
7-mars-19	SALLE 211	14h-18h	AS POLLET C. MAIGNE	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.
18-avr.-19	SALLE 310	14h-18h	AS POLLET C. MAIGNE	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. Le lâcher prise
2-mai-19	SALLE 310	14h-18h	AS POLLET C. MAIGNE	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
9-mai-19	SALLE 310	14h-18h	AS POLLET C. MAIGNE	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.
16-mai-19	SALLE 310	14h-18h	AS POLLET C. MAIGNE	THEORIE : L'empathie en sophrologie : définition ; caractéristiques (capacités et outils empathiques) PRATIQUE : La sophrologie en maternité

Service de la scolarité 1er et 2ème cycles