



## INITIATION A LA SOPHROLOGIE S1

Site	Effectif	Niveau Requis	Contact
Montpellier	Min: 6 Max: 20	<b>DFASM 1, 2 Maieutiques</b>	<a href="mailto:claudine.maigne@umontpellier.fr">Claudine MAIGNE</a> <a href="mailto:claudine.maigne@umontpellier.fr">claudine.maigne@umontpellier.fr</a>
			<a href="mailto:anne-sophie.pollet@umontpellier.fr">Anne Sophie Pollet</a> <a href="mailto:anne-sophie.pollet@umontpellier.fr">anne-sophie.pollet@umontpellier.fr</a>

### Conditions de Validations :

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

Date	Lieu	Horaire	Intervenants	Programme
18-oct.-18	SALLE 308	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
25-oct.-18	SALLE 308	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
8-nov.-18	SALLE 311	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.
15-nov.-18	SALLE 211	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
22-nov.-18	SALLE 308	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
29-nov.-18	SALLE 311	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.
6-déc.-18	SALLE 311	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**