

## **FORMATION A LA SOPHROLOGIE PRATIQUE ET A LA COMMUNICATION P.N.L.**

### **DIPLOME DE SOPHROLOGUE PRATICIEN**

La particularité de notre École de Sophrologie, réside dans une combinaison originale entre les techniques sophrologiques et les outils de la communication P.N.L. Les deux approches s'enrichissent de telle sorte que l'intervention gagne en efficacité. Il s'agit d'une formation essentiellement pratique. Un CD pédagogique permettant de pratiquer des techniques de sophrologie de façon autonome est donné à chacun des six modules. La plupart des stagiaires sont en capacité d'animer une séance de sophrologie avec des amis ou de la famille dès le premier module. Les bases théoriques seront présentées, une documentation consistante (polycopiés, schémas, CD) permettant à chacun d'étayer sa pratique. Notre approche didactique fait également une large part au partage de situations amenées par les participants qui le désirent et à l'entraînement aux techniques.

L'obtention du diplôme de sophrologue praticien est conditionnée à la réussite de trois épreuves :

- l'enregistrement d'une séance de sophrologie ou l'animation d'une séance de groupe pendant la formation
- la réponse écrite à une vingtaine de questions portant sur les techniques de sophrologie et de P.N.L.
- la soutenance devant un jury d'un court écrit (3 pages minimum) sur votre façon de réagir en sophrologue à une situation telle qu'une demande d'aide d'un client (dans ce cas vous pouvez imaginer une situation fictive ou choisir parmi une liste de situations que nous proposons), ou l'animation de trois séances de sophrologie collective

Le module 6 est consacré à un examen théorique et à la soutenance devant un jury constitué de membres enseignants de l'école.

Le participant ayant réussi l'examen recevra le Diplôme de Sophrologue Praticien, ou, à défaut, une attestation de formation. Un stagiaire n'ayant pas validé le diplôme peut se présenter gratuitement pour une nouvelle soutenance à un autre module 6.

Cette formation vous permet non seulement de vivre une aventure intérieure enrichissante et d'améliorer la qualité de vos échanges avec les autres, mais également de vous préparer à un métier nouveau avec des débouchés de plus en plus nombreux.

Pour enrichir les acquis de vos formations, vous pouvez compléter le cursus par une formation en Sophrologie analysante (exploration profonde du passé) avec Audrey STEINMETZ, Sophro-analyste, formée à la psychologie à l'Université de Grenoble et maître praticien en P.N.L. (voir document ci-joint).

## **DEROULEMENT ET ORGANISATION DES STAGES**

En fonction de vos besoins, vous pouvez bénéficier, gratuitement, d'une séance de thérapie individuelle pendant votre formation. Si vous désirez des séances supplémentaires par la suite, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel à 30 € la séance.

LIEU : CHAMBERY

Ville historique, située au cœur de la Savoie, à 3h de Paris (TGV) et à 100 km de Genève, Lyon et Grenoble. Le centre de Sophrologie se trouve à 15mn de la gare à pied.

HEBERGEMENT :

Grand choix d'hôtels à proximité à partir de 40 €

VOS INTERVENANTS :

Elke Coisnon :

Sophrologue diplômée du Collège International de Sophrologie Médicale  
Maître Praticien P.N.L.  
Titulaire du certificat européen de psychothérapie (C.E.P.)  
Infirmière diplômée de la Croix-Rouge Internationale  
Adhérente à la Fédération Française de Psychothérapie et à l'Observatoire National de Sophrologie (ONS)  
Chargée de cours à l'École d'Infirmières  
Formatrice et conférencière

Au cours de la formation, l'école vous offre des espaces de découverte sur des techniques complémentaires à la sophrologie avec certains des intervenants suivants selon leur disponibilité :

Cathy Chabert	Kinésiologie éducative
Odile Stoppiglia	Énergie Chinoise et Réflexologie
Audrey Steinmetz	Découverte de la Sophrologie-analysante
Martine Boyault	Sophrologie et douleur

## **DIPLOME DE SOPHROLOGUE PRATICIEN**

### **CONTENU DES STAGES**

#### **MODULE 1 (3 jours)**

##### **SOPHROLOGIE : VIVRE L'INSTANT PRESENT**

La respiration : théorie, neurophysiologie et pratique  
Respiration calmante, anti-trac, anti-angoisse, respiration énergie  
Terpnos-logos et respiration  
Relaxation dynamique 1A  
Sophrisation de base, activation intrasophronique  
Schéma initial de la sophrologie  
Couleurs, énergie (+ 1 CD)  
Symbolique des couleurs et des chakras  
Le carré, la croix et le cercle = structure d'harmonisation de l'être humain  
Schéma des sorties émotionnelles  
Comment se placer pour animer une séance

\*\*\*\*\*

##### **P.N.L. : Organisation et représentation mentale :**

Suis-je visuel, auditif, kinesthésique ?  
Mon interlocuteur est-il visuel, auditif, kinesthésique ?  
Langage positif et application pratique  
Attention multiple et ouverture sensorielle

\*\*\*\*\*

#### **MODULE 2 (3 jours)**

##### **SOPHROLOGIE : VIVRE DEBOUT**

Relaxation dynamique 1A + 1B  
Techniques d'équilibre orthostatique  
Relaxation concentrative : les rotations de la conscience  
Schéma de la conscience du Dr Caycedo  
Métaphore de la caverne (Caycedo)  
Le stress et ses manifestations psychologiques et neurophysiologiques  
Outils anti-stress rapides (La Bulle)  
Training autogène modifié (Schultz)  
Les 2 cerveaux : hémisphère gauche et droit - théorie et pratique  
Tension/détente (Méthode Jacobson)

\*\*\*\*\*

##### **P.N.L. :**

Les indices oculaires : décodage des stratégies de stress et de réussite  
Calibration des états internes et du comportement externe  
Synchronisation verbale et non verbale  
Dessin psychologique N°1

\*\*\*\*\*

## **MODULE 3 (3 jours)**

### **SOPHROLOGIE : EXISTER**

Relaxation dynamique centrée sur l'objectif (docteur ABREZOL)  
Petite futurisation - S.A.P.  
Intentionnalité en sophrologie  
Construction et visualisation du "lieu agréable"  
Sophronisation de base et visualisation créatrice  
Les trois tiers de vie  
Signe signal : installation rapide d'un réflexe conditionné  
Visualisation : l'animal confident

### **P.N.L. :**

Reformulation, langage de précision, ou « comment poser la bonne question pour obtenir la bonne réponse ? »  
Questions d'objectifs : la « moulinette des objectifs »  
La stratégie des objectifs  
Les 3 accès aux ressources et la stratégie « comme si »  
Association + dissociation

\*\*\*\*\*

## **MODULE 4 (3 jours)**

### **SOPHROLOGIE : SE PERCEVOIR**

La méditation et son utilisation pratique, la posture de méditation  
L'objet neutre de concentration  
La conscience enveloppante  
Visualisation : le voyage dans le soleil  
Relaxation dynamique 2  
Sophro-protection du sommeil  
Comment créer un enregistrement audio de détente et de relaxation  
Choix des musiques et rôle de la musicothérapie  
Sophro-déplacement du négatif (les 5 systèmes du docteur CAYCEDO)  
Sophro stimulation vitale et sophro harmonisation vitale  
Techniques de totalisation : la sophro-présence immédiate

### **P.N.L. :**

La salle de cinéma : comment se débarrasser rapidement d'une phobie (ex : phobie de l'eau)  
Ancrages et utilisation des ancrages, ancrages spatiaux et ligne de temps  
Auto ancrages d'un état de ressources  
Désactivation d'ancres

\*\*\*\*\*

## **MODULE 5 (3 jours)**

### **SOPHROLOGIE : OSER REUSSIR**

Préparation aux examens et aux compétitions sportives  
Prendre librement la parole en public : théorie et pratique  
Les 3 qualités fondamentales, les 3 qualités et la respiration synchronisée  
Motivation et décision : les stratégies  
Visualisation : l'enfant intérieur  
Relaxation dynamique : les phonèmes  
Visualisation : le vieux sage

### **P.N.L. :**

Le rôle et l'organisation des croyances, critères, valeurs  
La marelle des croyances  
Changement de croyances limitantes  
Sous-modalités et cadre de contraste  
Les niveaux logiques de Dilts et leur utilisation pratique

\*\*\*\*\*

## **MODULE 6 (3 jours)**

### **SOPHROLOGIE : SOIGNER ET SE SOIGNER**

Comment faire face à la maladie grâce à la sophrologie  
Somatisation et symbolique du corps humain  
La méthode Simonton (Cancer et maladies graves)  
Visualisation de guérison : les sept vallées  
Sophro-substitution sensorielle  
Dessin psychologique N°2 et son interprétation  
Sophroanamnèse : démonstration  
La roue médecine Cherokee dérivée du chamanisme

### **P.N.L. :**

Traumatisme et ligne de temps

## **EXAMEN pour le diplôme de Sophrologue praticien**

\*\*\*\*\*

## CALENDRIER – COÛT - INSCRIPTION

### Formation de sophrologue praticien – 18 jours

Coût : 2080 € (incluant les documents pédagogiques, 6 CD, supervision et examen).

Facturation : 1980 € au début de la formation

Ou paiement échelonné : 6 chèques de 330 € chacun étant encaissé au début de chaque module.

\*\*\*\*\*

### Formation de sophrothérapeute – 9 jours (formation réservée aux détenteurs du diplôme de sophrologue praticien)

Coût : 1090 € (incluant les documents pédagogiques et la supervision).

Facturation : 990 € au début de la formation

Ou paiement échelonné : 3 chèques de 330 € chacun étant encaissé au début de chaque module.

\*\*\*\*\*

**Pour valider votre inscription, pour l'une ou l'autre formation, nous vous remercions de nous faire parvenir un chèque de 100 € qui tiendra lieu de confirmation et qui restera acquis au centre.**

- Ce chèque de 100€ ne sera pas encaissé avant le 1<sup>er</sup> jour de stage
- En cas de désistement moins de 15 jours avant le début du stage, le centre de formation retiendra ces 100 € pour les frais administratifs.

Vous recevrez 15 jours avant le début du stage une convocation détaillée au sujet des horaires et lieux d'hébergement, etc....

Je reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

ATTENTION LES HORAIRES DE STAGE SONT LES SUIVANTS :

Le vendredi, accueil à partir de 9h00 heures

Vendredi	9h30 à 12h00 – 13h30 à 18h00
Samedi	9h00 à 12h00 – 13h30 à 18h00
Dimanche	9h00 à 12h00 – 13h30 à 17h30

N'oubliez pas de prévoir une tenue souple et de quoi prendre des notes.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner par courrier accompagné de votre chèque de confirmation de 100€

- Je suis intéressé(e) par la formation à la Sophrologie pratique et par le diplôme de Sophrologue Praticien
- J'ai le diplôme de Sophrologue Praticien et je suis intéressé(e) par la formation au certificat de Sophrothérapeute

M. Mme Mlle (rayer la mention inutile)

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

Dates de stage souhaitées (page suivante). Cocher **la** case qui vous convient :

### Diplôme de sophrologue praticien

- Formation A     Formation B     Formation C     Formation D

---

### Certificat de sophrothérapeute

- Cycle des 3 modules du certificat de Sophrothérapeute

\*\*\*\*\*

**Pour valider votre inscription, nous vous remercions de nous faire parvenir un chèque de 100 euros qui tiendra lieu de confirmation.**

- Le chèque ne sera pas encaissé avant le 1<sup>er</sup> jour du stage.
- En cas de désistement moins de 15 jours avant le début du stage, le centre de formation retiendra ces 100 € pour les frais administratifs.

Vous recevrez une convocation détaillée, 15 jours avant le stage, au sujet des horaires, lieux d'hébergement, etc...

Je reste à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire.

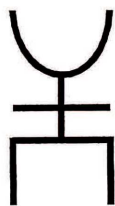
### FORMULAIRE A RENOYER PAR COURRIER A :

Elke Coison  
239 Rue Jules Bocquin  
73000 CHAMBERY

Elke Coison ☎ 04 79 61 63 09 – Fax 04 79 61 22 11

Email : [coison@wanadoo.fr](mailto:coison@wanadoo.fr)





École de Sophrologie pratique et de Communication P.N.L.  
Organisme professionnel n° 8273 003 1473  
Elke Coisnon

## **DATES DE STAGES 2012 – 2013**

### **Diplôme de Sophrologue praticien**

#### **A - Formation d'octobre 2011 à avril 2012**

Formation complète : 2080€

MODULE 1	Les 7, 8 et 9 octobre 2011
MODULE 2	Les 11, 12 et 13 novembre 2011
MODULE 3	Les 16, 17 et 18 décembre 2011
MODULE 4	Les 20, 21 et 22 janvier 2012
MODULE 5	Les 24, 25 et 26 février 2012
MODULE 6 (examen)	Les 20, 21 et 22 avril 2012

#### **B - Formation de février à juin 2012**

Formation complète : 2080€

MODULE 1	Les 3, 4 et 5 février 2012
MODULE 2	Les 9, 10 et 11 mars 2012
MODULE 3	Les 6, 7 et 8 avril 2012
MODULE 4	Les 4, 5 et 6 mai 2012
MODULE 5	Les 1, 2 et 3 juin 2012
MODULE 6 (examen)	Les 29, 30 juin et 1 juillet 2012

#### **C - Formation de juillet à décembre 2012**

Formation complète : 2080€

MODULE 1	Les 14, 15 et 16 juillet 2012
MODULE 2	Les 17, 18 et 19 juillet 2012
MODULE 3	Les 20, 21 et 22 juillet 2012
MODULE 4	Les 21, 22 et 23 septembre 2012
MODULE 5	Les 2, 3 et 4 novembre 2012
MODULE 6 (examen)	Les 7, 8 et 9 décembre 2012

#### **D – Formation de septembre 2012 à...**

Formation complète : 2080€

MODULE 1	Les 7, 8 et 9 septembre 2012
MODULE 2	Les 12, 13 et 14 octobre 2012
MODULE 3	Les 9, 10 et 11 novembre 2012
MODULE 4	Les 14, 15 et 16 décembre 2012
MODULE 5	Dates à définir en 2013
MODULE 6 (examen)	Dates à définir en 2013

### **Certificat de Sophrothérapeute**

Certificat de Sophrothérapeute - promotion 2012 (Formation complète : 1090€)	
MODULE 1	25, 26 et 27 mai 2012
MODULE 2	26, 27 et 28 octobre 2012
MODULE 3	30 novembre, 1 et 2 décembre 2012

Sophrologue diplômée du Collège de Sophrologie Médicale – Maître praticien en  
Programmation neuro-linguistique – Formatrice titulaire du Certificat Européen de  
Psychothérapie

Elke Coisnon ☎ 04 79 61 63 09 – Fax 04 79 61 22 11

Email : [coisnon@wanadoo.fr](mailto:coisnon@wanadoo.fr)