



# E.S.N.E

ECOLE DE SOPHROLOGIE DU NORD-EST

[ecolesophro51@gmail.com](mailto:ecolesophro51@gmail.com)

[www.esne51.info](http://www.esne51.info)

## Séminaire de perfectionnement SÉMINAIRE DÉGRÉS SUPÉRIEURS 5 À 6

### INTERVENANT(S)

Marie-Claire BOUTHORS, Sophrologue

### DUREE ET HORAIRES DE LA FORMATION

3 jours (de 8h30 à 12h30 – 14h à 18h), soit 24 heures

### PUBLIC VISE

Formation continue pour sophrologue professionnel

### PRE REQUIS

Etudiants en sophrologie ayant suivi les quatre degrés de la relaxation dynamique

### OBJECTIFS

Découvrir le deuxième cycle de la relaxation dynamique, cycle radical

De la relaxation dynamique 5ème degré à la relaxation dynamique 8ème degré :

L'approche des énergies :

- approche de l'énergie mentale : développer la concentration mentale
- approche de l'énergie corporelle et physique : renforcer l'action et la motivation
- La synergie entre les énergies mentales et physiques pour un accroissement des capacités d'actions dans le quotidien et de favoriser l'insertion sociale.

### COMPETENCES VISEES

Apprendre aux sophrologues les caractéristiques des relaxations dynamiques 5, 6, 7 et 8.  
Développer de nouvelles compétences professionnelles.

### PROGRAMME

#### ACCUEIL ET PRESENTATION DU PROGRAMME

E.S.N.E. Sarl au capital de 6000 € - Siège : 06, rue Simon, 51100 REIMS

N°SIRET 75396815500030 - APE 8559A - N° TVA Intracommunautaire : FR 83 753968155

Numéro RCS : Reims B 753 968 155

Correspondance : 06 rue Simon 51100 – REIMS - tél 06 63 65 31 04

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°44510230251 (ce n° ne vaut pas agrément de l'État)



**Qualiopi**  
processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
Action de formation

## APPORTS THEORIQUES

- Définitions
- Objectifs du cycle radical

## ENTRAINEMENTS :

- Relaxation dynamique 5
- Relaxation dynamique 6
- Relaxation dynamique 7
- Relaxation dynamique 8

## MOYENS PEDAGOGIQUES

Supports écrits envoyés par mail

## MODALITES EVALUATION

Evaluation écrite QCM  
Mutualisation des acquis du séminaire  
Evaluation du séminaire GOOGLE Form

