



# ÉCOLE DE SOPHROLOGIE DU NORD-EST

## SÉMINAIRE DE PERFECTIONNEMENT

### *Sophrologie et Sommeil*

#### OBJECTIFS

*Spécialiser le sophrologue dans la consultation individuelle et dans les séances de groupe avec les personnes rencontrant des troubles du sommeil. Lui apporter les outils qui lui permettront de répondre à leurs attentes.*

#### COMPÉTENCES VISEES

*Apprendre aux futurs sophrologues les caractéristiques du sommeil et les moyens à utiliser pour permettre aux personnes souffrant de trouble de ce rythme, de se rééquilibrer.*

#### PUBLIC CONCERNÉ

Sophrologues ou futurs  
sophrologues.

#### PRÉ-REQUIS

Élèves sophrologue en cours de  
formation sur avis de la  
direction de l'ESNE

#### DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- Durée globale estimée :  
14 heures
- Dont en présentiel : 14 heures
- Dont à distance : 0
- De 9h00 à 12h30 et 13h30 à  
17h00
- Dates de la formation :  
25/04/2026 au 26/04/2026
- Coût de la formation : 320 €

#### DIPLOME DÉLIVRÉ

Attestation de suivi de spécialisation

#### FORMATRICE

Intervenant extérieur

#### MODALITÉS D'ACCÈS

Contact :

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

Téléphone : 06.27.85.03.26

Date limite d'inscription : 1 mois avant la date de formation.

#### TYPE D'ACTIVITÉS EFFECTUÉES

Apports théoriques ;

Entraînement aux techniques spécifiques ;

Exercices ;

Étude de cas.

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION ET/OU DE CERTIFICATION

Évaluation écrite QCM

Mutualisation des acquis du séminaire

Évaluation du séminaire

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Cas pratiques

Supports écrits envoyés par mail

#### ACCESSIBILITÉ

L'organisme de formation étudiera l'adaptation des moyens de la  
prestation pour les personnes en situation de handicap.

Référent handicap : SENAY Damien



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)

# CONTENU DE LA FORMATION

## Programme :

1. Comprendre le sommeil et l'éveil
  - Les mécanismes fondamentaux du sommeil : organisation et stades du sommeil
  - L'horloge biologique : rythmes circadiens (biologiques et physiologiques)
  - Les fonctions essentielles du sommeil
  - L'évolution du sommeil à travers les différentes étapes de la vie
2. Les troubles du sommeil
  - Les insomnies : causes et facteurs aggravants (insomnie réactionnelle)
  - Les pathologies du sommeil : troubles organiques et fonctionnels
  - Les approches thérapeutiques : outils de dépistage et traitements adaptés
3. La gestion des rythmes sommeil/vigilance
  - Optimiser son sommeil et sa vigilance en respectant les besoins physiologiques : lumière, alimentation, environnement, régularité, activité physique
  - Définir les applications de la sophrologie pour la gestion des rythmes veille/sommeil : dans la vie quotidienne, tout au long du parcours de vie, en entreprise, pour les horaires atypiques, etc.
4. Cas pratiques
  - Séance de pratique individuelle
  - Élaboration de protocoles en sous-groupes
  - Échanges d'expériences : Centre du Sommeil, gestion des horaires atypiques, métiers de nuit, décalage horaire, activité sportive...

Cette formation permet d'approfondir vos connaissances sur les mécanismes du sommeil tout en intégrant des techniques de sophrologie adaptées pour améliorer la gestion des rythmes sommeil/vigilance, tant dans le cadre personnel que professionnel.



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)