



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.

COMPETENCES 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

Elèves 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

Téléphone : 06.27.85.03.26

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

TYPE D'ACTIVITÉS EFFECTUÉES

Apports théoriques ;
Entrainement 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.

