

# Cycle fondamental 1<sup>ère</sup> année

## 1er séminaire (2 jours)

Présentation de l'école, ses valeurs, sa pédagogie, déontologie.  
Définition de la sophrologie.  
Différents courants de la sophrologie et les institutions.  
La respiration abdominale, exercices et théorie.  
Anatomie du système respiratoire power point.  
La sophronisation, exercices et théorie.  
Le niveau sophro liminal pratique et théorie.

### Evaluation

Mutualisation des acquis du séminaire  
Evaluation à chaud du séminaire.  
Google Form

## 2<sup>ème</sup> séminaire (2 jours)

Révisions de la respiration abdominale.  
Ancrage exercices.  
Anatomie de l'équilibre power point.  
Phénoménologie exercices et théorie.  
La relaxation dynamique du 1er degré a, exercices et théorie.  
Sophro respiration synchronique exercices et théorie.  
La caverne de Platon et les différents degrés en sophrologie.

### Evaluation :

Suivi personnalisé des pratiques avec fiches de travail.  
Mutualisation des acquis du séminaire  
Evaluation à chaud du séminaire  
Google Form

## 3<sup>ème</sup> séminaire (2 jours)

Révisions : la respiration abdominale, la sophronisation de base.  
Révision RD1a, participation des élèves dans l'animation d'une séance  
L'objet neutre exercices et théorie.  
Sophro attention et sophro concentration objet neutre théorie et exercices  
Les 4 principes de base théorie.  
La relaxation dynamique du 1er degré b, exercices et théorie.

### Evaluation :

Mutualisation des acquis du séminaire  
Evaluation à chaud du séminaire

Google Form

#### **4<sup>ème</sup> séminaire (3 jours)**

Mise en situation animation RD1a  
Correction de l'évaluation  
Libération des tensions inutiles, exercices-théorie  
Développement du schéma corporel théorie power point.  
Le positif en sophrologie théorie et applications.

#### **Evaluation :**

Mise en situation d'animation de groupe de la relaxation dynamique.  
Carnet de suivi personnalisé  
Mutualisation des acquis du séminaire  
Evaluation à chaud du séminaire  
Google Form

#### **5<sup>ème</sup> séminaire (2 jours)**

Révisions des exercices de RD1 a et RD1b, animation d'une séance avec la participation des élèves  
Les niveaux et les états de conscience théorie.  
Anatomies des différentes « régions » du corps power point.  
Exercices complémentaires en RD1  
La position tonique en sophrologie exercices et théorie.  
Sophro déplacement du négatif et sophro activation vitale par régions du corps, exercices et théorie  
SDN et SAV abrégées.

#### **Evaluation :**

Mutualisation des acquis du séminaire  
Evaluation à chaud du séminaire  
Google Form

#### **6<sup>ème</sup> séminaire (2 jours)**

Révisions des exercices de RD1 a et RD1b, animation d'une séance avec la participation des élèves  
Révisions sophro déplacement du négatif et sophro activation vitale  
Effets biologiques, physiques et psychologiques du niveau sophro liminal PowerPoint.  
Développement de latéralité et de la latéralisation exercices, théorie power point.  
Le brain-gym exercices et théorie.  
L'instant présent et le lâcher-prise, exercices et théorie

**Evaluation :**

Mutualisation des acquis du séminaire  
Evaluation à chaud du séminaire  
Google Form

**7<sup>ème</sup> séminaire (3 jours)**

Mise en situation animation de séance RD1  
Correction de l'évaluation  
Anatomie des muscles PowerPoint.  
Exercice\_ théorie SPI  
Relaxation dynamique du 2<sup>ème</sup> degré, exercices et théorie  
Schultz et Jacobson exercices et théorie.

**Evaluation :**

Mise en situation d'animation de groupe de la relaxation dynamique  
Carnet de suivi personnalisé  
Mutualisation des acquis du séminaire  
Evaluation à chaud du séminaire  
Google Form

**8<sup>ème</sup> séminaire (2 jours)**

Travail sur les sens (promenade à la campagne).  
Anatomie des organes des sens power point  
RD2 stimulation, développement des 5 sens, exercices.  
Perception et émotions, théorie.

**Evaluation :**

Mutualisation des acquis du séminaire  
Evaluation à chaud du séminaire  
Google Form

**9<sup>ème</sup> séminaire (2 jours à la campagne)**

Révisions des exercices de RD1-RD2, animation d'une séance avec la participation des élèves  
Relaxation dynamique du 3<sup>ème</sup> degré exercices, théorie.  
Sophro projection futur exercice, applications et théorie.

**Evaluation :**

Mutualisation des acquis du séminaire

Evaluation à chaud du séminaire  
Google Form

### **10<sup>ème</sup> séminaire (2 jours)**

Révisions des exercices de RD1-RD2, animation d'une séance avec la participation des élèves  
Exercices du 3<sup>ème</sup> degré exercices.  
Anatomie du système nerveux power point.  
La visualisation - relaxation/sophrologie.  
Objectifs des exercices de RD et terpnos logos

#### **Evaluation :**

Mutualisation des acquis du séminaire  
Evaluation à chaud du séminaire  
Google Form

### **11<sup>ème</sup> séminaire (3 jours)**

Mise en situation animation de séance RD1 RD2  
Correction de l'évaluation  
Révision de la RD3  
Anatomie du cerveau  
Relaxation dynamique du 4<sup>ème</sup> degré exercices et théorie.  
Présenter la sophrologie à un groupe, exercice filmé, correction

#### **Evaluation :**

Evaluation, mise en situation animation de groupe.  
Mutualisation des acquis du séminaire  
Evaluation à chaud du séminaire  
Google Form

### **12<sup>ème</sup> séminaire (2 jours)**

Révision de la relaxation dynamique du 1<sup>er</sup> 2<sup>ème</sup> 3<sup>ème</sup> 4<sup>ème</sup> degré.  
Préparation au stage de 12 heures d'animation de groupe (recherche, réunion d'information, séances)  
Préparation de séances

#### **Evaluation :**

Mutualisation des acquis du séminaire  
Evaluation à chaud du séminaire  
Google Form

### **13<sup>ème</sup> séminaire (3 jours)**

Evaluation écrite sur les 4 degrés de la relaxation dynamique.  
Correction de l'évaluation  
Révision de la relaxation dynamique du 1<sup>er</sup> 2<sup>ème</sup> 3<sup>ème</sup> 4<sup>ème</sup> degré.  
Les théories de Caycedo.  
Préparation au rapport de stage  
Préparation à l'installation business plan.

**Evaluation :**

Mutualisation des acquis du séminaire  
Evaluation à chaud du séminaire  
Google Form