

Madame, Mademoiselle, Monsieur,

Vous trouverez dans ces documents des informations sur l'enseignement de sophrologie que dispense l'ESL.

La formation se déroule sur 2 ans. Nous proposons plusieurs formules de formation :

- des stages groupés de 5 jours en semaine (4 semaines par an)
- un week-end mensuel (10 week-end par an)
- un enseignement à distance avec un stage-rencontre annuel pour la première année.

Nous nous tenons à votre disposition pour de plus amples renseignements.
Il vous est possible tant à Vauvert qu'à Paris de rencontrer notre directrice pédagogique sur rendez-vous.

Nous espérons vous accueillir très bientôt dans cette formation de premier cycle.

Cordialement.

Dr Martine ORLEWSKI
Directrice Pédagogique



LA SOPHROLOGIE

La sophrologie fût fondée en 1960 par le Docteur Alfonso CAYCEDO©, Neuro-psychiatre, à partir de sa pratique de l'hypnose et de son approche des méthodes orientales dans une volonté d'observation, de synthèse et d'adaptation à l'homme occidental.

La sophrologie - du grec SOS, PHREN, LOGOS, science, étude de l'harmonie de la conscience - développe une attitude particulière du mental par un grand nombre de pratiques individuelles ou de groupe, faciles à utiliser par tous.

Basée essentiellement sur une reconquête du corps, la Relaxation Dynamique permet à chacun de prendre conscience de lui-même de façon harmonieuse en découvrant au delà de son corps et de ses sensations, de nouvelles possibilités d'être au monde et d'agir.

Après avoir appris à limiter les tensions musculaires, le sujet s'entraîne à des techniques mentales qui permettent l'évacuation des pensées parasites et négatives, l'augmentation de la concentration et le renforcement de la pensée positive.

Cet apprentissage potentialise les ressources corporelles et mentales de la personne et constitue une méthode privilégiée d'entraînement anti-stress.

Cette pratique répond parfaitement aux besoins de l'homme moderne et s'applique dans de nombreux domaines : médical et psychologique, pédagogique, professionnel ou sportif.

L'école pluridisciplinaire de Sophrologie ESL offre aux professionnels de la santé, aux enseignants et aux éducateurs, aux formateurs et aux salariés et cadres d'entreprise, des cours, des conférences, des pratiques, des sessions intra entreprises adaptées.

L'ESL fait partie du Réseau des Académies de Sophrologie et prépare donc à la certification professionnelle «Sophrologue, certification professionnelle enregistrée au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) de niveau III (Fr) et de niveau 5 (Eu), Code NSF 330p, par Arrêté du 27 novembre 2012 publié au Journal Officiel du 9 décembre 2012». Cette certification professionnelle est accessible grâce au dispositif de la VAE et délivrée par l'Académie de Sophrologie de Paris.

** Nous faisons partie du réseau des Académies de Sophrologie.*

Nous sommes école préparatrice au titre de "sophrologue" de l'Académie de Sophrologie de Paris. Depuis le 9/12/2015 le dossier est en cours de renouvellement auprès de la CNCP

L'EQUIPE : UNE PLURIDISCIPLINARITÉ

Direction : **Martine ORLEWSKI**, docteur en médecine, psychologie médicale, co-auteur des livres "Changer sa vie" Editions France Empire et « Du patient au client : l'art de fidéliser la clientèle médicale » MMI Editions

MAVY Espace formation (siège social)

Siège social : 14, Place Gambetta 30600 VAUVERT

Tél. 01.46.44.63.73

Mail : mavy.formation@gmail.com

SAS – Siret n° 81951734300011 – Code APE 8559B - Formation continue n° de contrôle 76300399630

Formation : la formation est assurée par Martine ORLEWSKI, spécialiste en sophrologie clinique et par une équipe pluridisciplinaire de sophrologues spécialisés dans leur domaine.

LA FORMATION

Objectifs

- Découvrir la méthode
- Apprendre les techniques sophrologiques et les expérimenter sur soi
- Maîtriser les exercices de la Relaxation Dynamique et les techniques de la sophrologie ludique
- Comprendre les processus neuro-physiologiques mis en jeu
- Mettre en situation pour des applications professionnelles.
- Donner les bases pour des applications professionnelles.

Méthode

- Des exposés théoriques et des exercices pratiques en groupe, dirigés par l'animateur
- Cinq documents reprenant le contenu de la formation sont fournis ainsi que cinq téléchargements d'exercices
- Des démonstrations pratiques et des exercices en pool
- Les stagiaires animent à tour de rôle le groupe, ces séances sont travaillées avec la supervision du formateur.
- Les stagiaires sont invités à exposer leurs expériences ou projets d'applications professionnelles pour une meilleure détermination de leurs compétences et limites.
- La réalisation d'un mémoire portant sur les mises en situations professionnelles de 50 pages environ clôture la fin de la formation de base en sophrologie.

Contenu

- Origines occidentales de la Sophrologie : hypnose, relaxation
- Place de la Sophrologie au sein des techniques psycho-corporelles
- Panorama et expérimentation des techniques de relaxation
- Sensation et conscience et l'approche phénoménologique
- Les états et niveaux de conscience
- Le mode d'action physiologique : le système nerveux végétatif
- Les trois principes d'action :
 - La réalité : ancrer la conscience dans le présent
 - L'intégration du schéma corporel
 - L'action positive
- Les techniques statiques du présent :
- Les origines orientales de la Sophrologie : yoga, bouddhisme, zen, méditation
- La structuration des relaxations dynamiques :
 - La RD I : entraînement du corps, technique de concentration
 - La RD II : entraînement de l'esprit, l'exploration des capacités de la conscience : la visualisation, la mise à distance, la représentation de soi, l'expansion de la conscience, la redécouverte de la sensorialité
 - La RD III : découverte de la méditation, hypervigilance et ouverture de la conscience
 - La RD IV : la sophrologie dans le quotidien, tridimensionnalité du temps, le renforcement des valeurs, l'entraînement existentiel
- La relation en Sophrologie : un partenariat, l'alliance pour conduire à l'autonomie et le renforcement de soi
- L'anticipation et les techniques d'activation du futur
- La prétérisation et les techniques d'intégration du passé

Applications professionnelles et mises en situation

- Les mises en situation permettront l'acquisition de la pratique de l'anamnèse sophrologique, de la détermination des objectifs, de la construction des séances et des exercices, du suivi et de l'évaluation des résultats tant dans la prise en charge individuelle que dans l'animation des groupes.
- L'anamnèse en sophrologie : observation, écoute et adaptation des techniques aux différents publics et aux différentes situations. L'analyse de la demande
- Le sommeil et la récupération : apprendre à réguler ses rythmes
- Le renforcement des fonctions vitales par la focalisation sur les organes (respiration, cœur et circulation sanguine, système digestif)
- Verticalité, dos et colonne vertébrale : découverte et entretien
- Apprivoiser son corps : nouvelle image de soi et schéma corporel
- L'affirmation de soi : son territoire, ses ressources, renforcer la confiance en soi
- La gestion du stress au quotidien, se préparer à des situations de stress (groupe d'élèves pour la préparation aux examens, groupe de sportifs dans l'entraînement sophrologique dans le sport et la compétition)
- Le travail émotionnel : expression des émotions et gestion des situations émotionnelles
- Alimentation, régulation du poids et obésité
- L'éveil sensoriel : sophrologie ludique
- Vivre le changement : accompagner par la sophrologie

L'ORGANISATION DE LA FORMATION

La formation en sophrologie s'étale sur deux années de 20 jours chacune pour un total de 300 heures de formation.

Nos différentes formules proposées permettent beaucoup de souplesse :

STAGES

- 4 stages de 5 jours en semaine par année de formation

WEEK-ENDS

- 10 week-ends par année de formation

FORMATION A DISTANCE 1^{ERE} ANNEE

- une formation à distance première année constituée de cours théoriques, de supports audio et d'un stage pratique de 5 jours obligatoire.
- La deuxième année est obligatoire et présentielle.

Et en plus :

- des journées, week-ends, stages à thème (stress, maternité, examens, sport, enfants...) et d'autres thèmes sur demande
- des sessions d'entraînement pratique hebdomadaires, mensuels à la carte
- des journées de supervision et échanges d'expériences
- une possibilité d'accompagnement personnalisé avec un suivi individuel par un formateur.

ADMISSION

Nous vous demandons de fournir un Curriculum Vitae avec photo et un exposé de vos motivations personnelles à entreprendre cette formation. Selon votre dossier, un entretien préalable à l'inscription avec un formateur de l'école pourra vous être proposé.

Les élèves venant d'autres écoles de sophrologie sont acceptés après étude du dossier. La formation en sophrologie vient normalement en complément d'une formation déjà acquise, nous étudions toutefois chaque cas en particulier.

CERTIFICATION

Au terme des deux années de formation à l'ESL nous délivrons un certificat de formation et nous préparons les stagiaires à la certification professionnelle «Sophrologue, certification professionnelle enregistrée au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) de niveau III (Fr) et de niveau 5 (Eu), Code NSF 330p, par Arrêté du 27 novembre 2012 publié au Journal Officiel du 9 décembre 2012». Cette certification professionnelle est accessible grâce au dispositif de la VAE et délivrée par l'Académie de Sophrologie de Paris.

** Nous faisons partie du réseau des Académies de Sophrologie.*

Nous sommes école préparatrice au titre de "sophrologue" de l'Académie de Sophrologie de Paris.

Depuis le 9/12/2015 le dossier est en cours de renouvellement auprès de la CNCF

L'initiation peut être effectuée comme un stage de découverte sans engagement dans le cursus de formation.

La poursuite du cursus engage l'inscription et le paiement en totalité des deux années.

La rédaction d'un compte-rendu (10 pages minimum) sur l'évolution du stagiaire et un rapport de sa pratique personnelle clôturent la fin de la première année.

La soutenance d'un "mémoire", rédigé à partir d'expériences personnelles ou d'un stage effectué en entreprise (50 pages minimum) ainsi qu'un examen écrit sur les connaissances de base en sophrologie clôturent la fin du cycle de base et permettent l'obtention d'un certificat de compétence en sophrologie, dans la branche professionnelle d'origine.

PREMIERE ANNEE : CYCLE DE BASE

MODULE: INITIATION

Objectifs

- La sophrologie : découvrir la méthode
- Comprendre les processus neuro-psycho-physiologiques mis en jeu
- Expérimenter soi-même les effets avant d'envisager les applications professionnelles

Méthode

- Exposés théoriques et exercices pratiques en groupe, dirigés par l'animateur
- Un document reprenant le contenu des 5 jours est fourni ainsi qu'un téléchargement d'exercices

Contenu

- Historique de la sophrologie
- La sensation
- Panorama et expérimentation des techniques de relaxation
- La Relaxation Dynamique
- Les techniques d'action sur le présent
- Concentration et intégration du schéma corporel

MODULE : APPROFONDISSEMENT

Objectifs

- Préciser les connaissances acquises
- Développer les applications personnelles

Méthode

- Exercices pratiques en groupe ou en duo dirigés par l'animateur ou par les participants avec supervision de l'animateur

Contenu

- Compléter l'apprentissage des techniques statiques et de la RD II

- Technique de futurisation (« positiver », imaginer, projeter, transformer...)
- Exercice d'expansion de la conscience
- Les émotions : connaître, exprimer, gérer ses émotions par la sophrologie
- Image de soi et schéma corporel

MODULE : INTEGRATION

Objectifs

- Se découvrir, se récupérer, se dynamiser par l'entraînement sophrologique

Méthode

- Approche des diverses applications professionnelles - approfondissement théorique et maîtrise des techniques

Contenu

- Approche des diverses applications professionnelles
- Approfondissement théorique et maîtrise des techniques
- Sophrologie et stress
- L'intégration des capacités positives
- Travail sur l'impact des situations négatives
- Développement des capacités mnésiques
- Les objectifs : définir des priorités – décider pour mieux agir

SYNTHESE

Stage de contrôle - échange :

La clôture de la première année du cycle de base de formation en sophrologie se termine par la rédaction d'un compte-rendu écrit de 10 pages minimum sur l'évolution personnelle du stagiaire au cours de cette année et un rapport de sa pratique "inter stage" (phéno-description).

Cette rencontre est organisée de manière à permettre aux stagiaires d'échanger leurs expériences avec l'aide d'un formateur, de clarifier les concepts et de se préparer au cycle d'applications professionnelles.

L'équipe pédagogique se réserve le droit de différer le passage en deuxième année professionnel si l'intégration personnelle de l'approche sophrologique semble insuffisante.

DEUXIEME ANNEE : CYCLE D'APPLICATIONS

MODULE : APPLICATIONS

Objectifs

- Pratique des techniques en sophrologie dans un but professionnel
- Applications sociales, pédagogiques, thérapeutiques
- Entraînement à l'écoute et à l'observation

Méthode

- Démonstration pratique à partir du vécu des participants. Exercices en duel, avec supervision du formateur.

Contenu

- L'anamnèse en sophrologie : observation, écoute et adaptation des techniques aux différents publics et aux différentes situations
- L'analyse de la demande
- Méditation totale. De l'individu à l'universalité
- L'acte d'alliance avec le client, le patient

MODULE : ANIMATION DE GROUPE

Les stagiaires animent, à tour de rôle, le groupe.

Les séances sont travaillées avec la supervision du formateur.

Le travail porte sur l'ensemble des techniques statiques et dynamiques de sophrologie appliquées aux exigences d'un groupe.

Quelques applications :

- groupe de femmes pour la préparation à la maternité,
- groupe d'élèves pour la préparation aux examens
- groupe de sportifs dans l'entraînement sophrologique dans le sport et la compétition
- groupe d'enfants, de personnes âgées...

D'autres thèmes seront abordés selon la composition et les demandes du groupe

MODULE : SPECIALISATION

Applications

La sophrologie en applications cliniques, pédagogiques et sociales.

Sont travaillés :

- l'anamnèse du client ou du groupe
- la détermination des objectifs
- le choix des exercices proposés
- la construction cohérente du projet, du plan d'action
- les modifications liées à l'évolution du client, du groupe
- l'évaluation et l'analyse des résultats obtenus

Pour une même proposition sont développés plusieurs projets possibles avec le repérage des axes directeurs de travail.

Les stagiaires sont invités à exposer leurs expériences ou projets d'applications professionnelles pour une meilleure détermination de leurs compétences et limites.

SYNTHESE

La soutenance d'un mémoire portant sur 50 pages environ clôture la fin de la formation de base en sophrologie.

Le stagiaire peut être assisté par un formateur lors de la rédaction.

Le stagiaire expose son travail de mémoire.

Devant un groupe associant des élèves en cours de formation et des sophrologues ayant terminé leur cursus, en présence des formateurs, le stagiaire est tenu d'animer des séances pratiques correspondant à son travail.

Un formateur supervise le travail du stagiaire et se réserve la possibilité de différer l'obtention du diplôme si l'intégration des connaissances et la maturité, du stagiaire en sophrologie semblent insuffisantes. Cette décision est prise en accord avec l'élève et 3 formateurs responsables de l'école et donne droit à une participation gratuite à un stage supplémentaire de perfectionnement du 2ème cycle.

Un certificat de fin de formation est décerné. Il permet l'application professionnelle clinique ou sociale selon la nature de l'activité du sophrologue.

PRIX DE LA FORMATION

	<i>Prix formation en individuel</i>	<i>Prix formation continue</i>
<i>Frais de dossier</i>	<i>80 €</i>	<i>80 €</i>
<i>Stage initiation en formation découverte</i>	<i>475 €</i>	<i>575 €</i>
<i>Formation complète 2 ans</i>	<i>3800 €</i>	<i>4600 €</i>
<i>Prix du module semaine (5 jours)</i>	<i>475 €</i>	<i>575 €</i>
<i>Prix du module week-end</i>	<i>190 €</i>	<i>230 €</i>
<i>Formation à distance (Contenu pédagogique, suivi personnalisé et stage)</i>	<i>3800 €</i>	-

INFORMATIONS PRATIQUES

ADRESSES :

Ecole de Paris (Siège social et adresse postale)
PAS DE COURRIER RECOMMANDE
2, rue Rabelais - 92170 VANVES

Ecole du Sud (n'envoyer aucune correspondance à cette adresse)
14, Place Gambetta - 30600 VAUVERT

Tél. : 01.46.44.63.73

Email : sophroesl@orange.fr

Site Internet: <http://www.esl-sophrologie.com>

INSCRIPTION ET PAIEMENT DE LA FORMATION :

Toute inscription sera effective lorsque l'école sera en possession de TOUS documents suivants qui doivent être envoyés au siège social de Vanves

- un curriculum vitae
- 1 photo d'identité
- 1 lettre de motivation
- le bulletin d'inscription complété et signé
- une photocopie du certificat de votre formation précédente si vous avez déjà étudié la sophrologie
- un chèque de 270 € incluant les arrhes de 190 € et les frais de dossier de 80 €
- le contrat de formation signé
- le document des modalités de paiement signé

PAIEMENT :

Voir page 4 « MODALITES DE PAIEMENT » sur le dossier d'inscription.

Si vous êtes salarié(e) d'établissement ou entreprise :

Informez votre employeur de votre désir de participer à la formation et de bénéficier des avantages offerts par la loi sur la formation permanente. Nous vous fournirons un devis ou une convention sur simple demande par mail.

ATTENTION : l'inscription n'est définitive qu'après le retour de la convention signée par l'établissement.

Si vous vous inscrivez à titre individuel, dans un but professionnel ou personnel :

Adressez-nous un bulletin d'inscription individuel. Celui-ci ne sera pris en compte que s'il est complet.

Les horaires sont les suivants :

<u>Formation en stages</u>	<u>Formation en week-ends</u>
Lundi à Vendredi.....9h00 - 17h30	Samedi et Dimanche..... 9h00 - 17h30
* Il est prévu 1 heure pour le déjeuner	* Il est prévu 1 heure pour le déjeuner

HEBERGEMENT PARIS :

Divers renseignements d'ordre pratique sont communiqués sur demande (adresses, plan d'accès, loisirs, réservation, hébergement...)

DIVERS :

- Les cours théoriques et les exercices audio seront mis à disposition tout au long de la formation sur notre plateforme intranet. Ces éléments constituent un bon support d'entraînement personnel.
- Les exercices pratiques peuvent être enregistrés au magnétophone
- Il n'y a pas de nécessité d'avoir une tenue particulière mais nous recommandons, pour votre confort, une tenue décontractée permettant d'être à l'aise et des chaussons ou de grosses chaussettes.

IMPORTANT

Les dates proposées sur le planning sont susceptibles de changer. Les stagiaires en seront, bien entendu, informés en temps voulu.
Des stages supplémentaires peuvent être proposés selon l'importance des demandes.

TARIFS ET CONDITIONS D'HEBERGEMENT ECOLE DE VAUVERT

Dans le cadre de vos formations, vous pouvez être hébergé sur place.
Les chambres sont toutes équipées de salle de bain avec toilettes.
Le tarif est de 45 € par chambre, petit déjeuner inclus.

* Les draps et les serviettes de toilette sont fournis

Les stagiaires disposent d'un espace repas avec cuisine pour se restaurer sur place.
Il existe dans le village des commerces et des restaurants qui permettent toute forme de restauration.
Il est nécessaire de préciser lors de votre réservation si vous avez besoin d'un hébergement.

Pour réserver une chambre ou avoir des renseignements supplémentaires merci de nous en faire la demande exclusivement :

- Par mail : orlewski.martine@gmail.com