

# ***Formation à la Sophrologie Analysante***

Audrey STEINMETZ - 239 rue Jules Bocquin - 73000 CHAMBERY  
Tél : 06.77.74.42.55 / e-mail : [audrey\\_sophro@hotmail.fr](mailto:audrey_sophro@hotmail.fr)  
Siret 47952832500018 - N° formateur 8273011477

## **FORMATION A LA SOPHROLOGIE ANALYSANTE**

L'école de Sophrologie Analysante a pour objectif de former des personnes désireuses de travailler dans la relation d'aide, de les former aux techniques ainsi qu'à la pratique de la Sophrologie-Analysante. La théorie et la pratique s'articulent durant l'enseignement afin de préparer les futurs analystes aux contextes thérapeutiques. La pratique prend une grande place au sein de chaque module, ce qui permet de s'approprier les outils avec aisance et efficacité.

Une large place est laissée à la didactique et l'aspect théorique est soutenu par photocopies, schémas..... Pendant la formation le participant aura à mener des séances fictives qui seront supervisées et commentées en retour par les intervenants.

Afin d'obtenir la certification, la rédaction d'un mémoire est demandée. Et dans un souci d'éthique, et comme pour les psychanalystes, il est indispensable de suivre une thérapie analytique, d'un minimum de 25 heures, avec le thérapeute de votre choix ayant une formation adéquate.

Il est important de souligner que le cursus vous permet en parallèle de vivre une aventure intérieure enrichissante, d'améliorer et d'approfondir votre connaissance de vous-même, de votre fonctionnement, de vos ressources conscientes et inconscientes. Vous pouvez attendre de votre formation une compréhension élargie du monde qui vous entoure et vous touche.

La sophrologie analysante est un outil pertinent dans l'accompagnement thérapeutique pour vous-mêmes et pour vos clients (c'est-à-dire les personnes en demande de relation d'aide).

Le participant ayant réussi son examen recevra le Diplôme de formation de la « Sophrologie-Analysante ».

(En cas de non validation, il est possible de repasser l'examen ultérieurement et gratuitement à un autre module 6.)

## **DEROULEMENT ET ORGANISATION DES STAGES**

Les groupes sont volontairement limités à 15 personnes pour permettre un travail très en profondeur.

### **LIEU** : CHAMBERY

239 rue Jules Bocquin  
73000 Chambéry

Au centre de Sophrologie

Ville historique, située au cœur de la Savoie, à 3 heures de Paris (par TGV), et 100 km de Grenoble, Lyon, Genève. Le Centre de Sophrologie se trouve à 15 minutes de la gare à pied.

### **HORAIRES** :

9h - 12h et 13h30 - 17h30

### **HEBERGEMENT** :

Grand choix d'hôtels à proximité à partir de 36 euros la nuit

### **VOTRE FORMATRICE** :

#### **Audrey STEINMETZ** :

Sophro-Analyste, diplômée de l'institut européen de Sophro-Analyse  
Sophrologue, diplômée de l'École de Sophrologie de Elke Coisnon  
Psychothérapeute, diplômée de l'Université de Grenoble II  
Formée aux techniques d'hypnose et P.N.L.

## **CONTENU DES STAGES**

### MODULE 1 (3 jours) **SOPHROLOGIE ET SOPHROLOGIE-ANALYSANTE**

Définir la Sophrologie-Analysante et les bases de la méthode  
La Sophrologie et sa place dans la Sophrologie-Analysante  
Les techniques de relaxation et régression  
La position du thérapeute  
Le 1<sup>er</sup> entretien  
Les mécanismes de défense et les résistances / Les peurs au quotidien  
L'analyse transactionnelle  
Les répétitions de vie  
Déroulement d'une séance type  
Apprentissage des ancrages et des ressources

### MODULE 2 (3 jours) **L'ENFANCE**

Découvrir l'Enfant Intérieur  
Rencontrer l'enfant et rentrer en contact avec ses émotions, ses croyances, ses limites, les ressources qu'il développe  
Rencontre avec les parents  
Rencontre avec des croyances limitante  
Les techniques de travail sur le deuil  
La réalité et l'interprétation  
Le triangle « maudit » (position de rôle)  
Le triangle « dévalorisation - culpabilité - peur de ne pas être aimé »  
La généalogie  
Votre prénom

### MODULE 3 (3 jours) **LES SCHEMAS INCONSCIENTS**

Schémas inconscients  
Les méthodes et les processus thérapeutiques de la Sophrologie Analysante  
Psychopathologie -Les névroses  
Les rêves  
Le complexe d'Oedipe  
L'environnement familial, les parents, la fratrie, l'histoire de vie  
Les relations bébé in-utéro et ses parents  
Les émotions  
Repérer les schémas (virus de pensées) et aller à leur rencontre  
Repérer les émotions et aller à leur rencontre

### MODULE 4 (3 jours) **LA NAISSANCE**

Les conséquences de la naissance  
Les différentes naissances et leurs conséquences  
Les conséquences particulières de grossesse  
La participation de la mère  
La participation du père  
Les étapes de la naissance  
Naître dans des conditions particulières et les conséquences  
La grossesse gémellaire  
L'accouchement prématuré  
Les séances de préparation à la maternité en sophrologie

## MODULE 5 (3 jours) **VIE INTRA UTERINE**

Le développement de l'embryon

Les schémas de vie

La biologie cellulaire

Le développement de l'embryon et les interprétations du monde extérieur

Les émotions du bébé

Les croyances du bébé

Rencontrer le bébé

La place dans le ventre

## MODULE 6 (3 jours) **ARTICULATION DE LA METHODE**

Exemple de séances types- Déroulement de séances- Déroulement de la thérapie

Articulation entre la théorie et les mises en pratiques

EXAMEN

### **CALENDRIER 2009/2010 :: COUT :: INSCRIPTION**

Attention, changement de dates

	<b><u>Vendredi, Samedi, Dimanche</u></b>	<b><u>Vendredi, Samedi, Dimanche</u></b>
<b>Module 1</b>	27-28 Février, 1er Mars 2009	9-10-11 Octobre 2009
<b>Module 2</b>	27-28-29 Mars 2009	6-7-8 Novembre 2009
<b>Module 3</b>	17-18 -19 Avril 2009	11-12-13 Décembre
<b>Module 4</b>	15-16-17 Mai 2009	Dates à définir
<b>Module 5</b>	28-29-30 Août	Dates à définir
<b>Module 6 (Examen)</b>	18-19-20 Septembre 2009	Dates à définir

Formation complète 18 jours

Coût : **1800 euros** (incluant photocopies, supervision, examen et diplôme)

Facturation : 1800 euros au début de la formation  
ou paiement échelonné : 6 chèques de 300 euros qui seront encaissés au début de chaque stage.

Pour valider votre inscription, nous vous remercions de nous faire parvenir un chèque de 100 euros accompagné du coupon ci-dessous.

Le chèque ne sera pas encaissé avant le début de la formation.

En cas de désistement dans les 15 jours précédents le stage, le centre de formation s'autorise à retenir l'équivalent d'une journée de stage, soit 100 euros, ce qui correspond à la caution demandée.

Vous recevrez une convocation détaillée concernant les horaires et lieux d'hébergement etc... 15 jours avant le stage.

En vous remerciant de votre intérêt, je reste à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire.

**Horaires :**

**De 9h à 12h et de 13h30 à 17h30**

Fin du stage à 17 h le dimanche.

✂.....

Je m'inscris à la formation de Sophrologie analysante  
Début de la formation le ..... 2009  
Je joins un chèque de 100 euros à l'ordre d'Audrey STEINMETZ

Nom.....Prénom.....  
Adresse.....  
Tel.....e-mail.....  
Profession.....date de naissance.....

Signature et date :

A renvoyer à :

Audrey STEINMETZ  
239 rue Jules Bocquin  
Ecole de Sophrologie  
73000 Chambéry