



SOPHROLOGIE POUR HYPNOTHÉRAPEUTES

L'objectif de cette formation est d'apporter un outil corporel aux praticiens en hypnose.

Elle s'appuiera uniquement sur l'apprentissage des fondements et méthodes de la relaxation dynamique en sophrologie des premier et deuxième degrés (corps et esprit). Ces exercices sont largement inspirés du yoga et de la méditation.

Le **premier degré** est entièrement dédié aux sensations corporelles, à une meilleure capacité de concentration ainsi qu'une meilleure intégration du schéma corporel.

Le **deuxième degré** est quant à lui tourné vers l'esprit et la capacité de s'observer soi-même de l'extérieur.

L'intérêt pour les praticiens en hypnose est d'ajouter un outil qui permet de faciliter le relâchement du corps avant la transe pour par exemple, détourner les résistances.

Ces exercices permettent également de développer **l'autonomie du consultant** et d'activer sa capacité à trouver ses propres ressources.

Programme formation sophrologie pour hypnothérapeutes

Spécialisation sur **6 jours** (4 + 2) – 28 heures de formation

• OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir les techniques de base des relaxations dynamiques (1^{er} et 2^{ème} degrés) en sophrologie
- Savoir sur quel type de consultant utiliser les outils sophrologiques.
- Savoir utiliser les outils pour augmenter l'effet hypnotique
- Être capable d'animer les exercices

• PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

- Public :

Praticiens en hypnose éricksonienne souhaitant intégrer une dimension corporelle à leur pratique.

- Pré-requis :

Stage de praticien en hypnose thérapeutique validé.

Niveau bac. Bonne diction. Intérêt pour les techniques psycho-corporelles.

• MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES D'ENCADREMENT

- Remise de supports papier.
- Etudes de cas.
- Pratique quotidienne.

• PROGRAMME

- ✓ Apports théoriques en sophrologie.
- ✓ Méthode, champs d'application, les étapes de la transformation
- ✓ Différence avec l'hypnose.
- ✓ Travail sur la prise de conscience.
- ✓ Les vertus de la respiration abdominale.
- ✓ Les degrés en sophrologie.
- ✓ Les outils de relaxation dynamique du 1^{er} degré.
 - Inspirations, description, variantes.
- ✓ Les outils de relaxation dynamique de 2^{ème} degré.
 - Inspirations, description, variantes.
- ✓ L'adaptation des exercices en consultation d'hypnose
- ✓ Pourquoi, quand et comment intégrer la relaxation dynamique en hypnose ?
- ✓ Expérimentation des différents exercices
- ✓ Pratique d'animation.

• SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Vérification des connaissances théoriques et pratiques pendant les apprentissages.

• VALIDATION DES ACQUIS ET CERTIFICATION

A l'issue de la formation et après validation des compétences d'animation, vous repartirez avec une **Certification de Praticien en Sophrologie**.

• FORMATEUR

Véronique Carrette

- Sophrologue certifiée RNCP
- Maître praticienne en Hypnose Ericksonienne
- Sexothérapeute
- Gestalt Praticienne

• **DATES** : Toutes les dates sont sur les sites : ifta.fr / hypno-sup.com / ecole-therapies.com

• **TARIF** : 850€ TTC (- 15% de remise anciens stagiaires)