



## **PRINCIPAUX OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE**

**Ce premier stage est une initiation théorique et pratique à la sophrologie.**

**Il est centré :**

- ✓ **sur l'expérimentation progressive et répétée du premier degré de la Relaxation Dynamique de Caycedo et des premières techniques spécifiques ;**
- ✓ **sur la découverte synthétique des origines et principes fondamentaux de la sophrologie.**

**Ce stage permet, de plus, de repérer la pédagogie et la dynamique utilisées à l'I.S.R. où l'expérience précède la méthodologie (étude de la méthode, à partir du troisième stage), développant ainsi une attitude professionnelle consciente.**

**A l'issue de cette première rencontre, vous aurez des outils concrets à éprouver d'abord vous-mêmes de manière régulière pour mieux les intégrer, avant de les apprendre plus tard (après le 3ème ou 4ème stage ou lors du stage d'application) à vos élèves.**

**Après ce premier stage et un temps de révision, vous devriez être capable :**

- 1) de donner l'étymologie et définir simplement la sophrologie ;
- 2) d'indiquer les principaux champs d'application de la sophrologie ;
- 3) de préciser plusieurs indications et contre-indications de la sophrologie ;
- 4) de distinguer les « états » des « niveaux » de conscience et en reproduire un schéma simplifié ;
- 5) de donner la définition de la conscience selon A. Caycedo ;
- 6) de donner une définition générale de la phénoménologie ;
- 7) de donner les trois principaux facteurs pour l'élaboration du schéma corporel ;
- 8) de décrire schématiquement quelques unes des actions du diaphragme ;
- 9) de savoir décrire et réaliser seul(e) une « Sophro-Respiration Synchronique » (SRS) ;
- 10) d'expérimenter – sans l'animer - la Relaxation Dynamique du 1er degré (RD1) abrégée (dont la concentration sur l'objet neutre) et complète ;
- 11) de pratiquer de manière autonome les trois techniques clés suivantes : « Sophronisation de Base Vivantielle » (SBV) suivie d'un « Sophro-Déplacement du Négatif » (SDN) et d'une « Sophro-Activation Vitale » (SAV).

*(Cette liste n'est pas exhaustive mais peut vous servir pour repérer vos apprentissages.  
Voir document d'auto-évaluation en fin de dossier)*

**NOTE :** Les éléments les plus importants seront repris régulièrement, il n'est donc pas nécessaire de les connaître « par cœur » pour le prochain stage. Ainsi, les Relaxations Dynamiques et les techniques spécifiques seront reprises de manière précises à partir du troisième stage (méthodologie) et vous serez évalué sur votre capacité à animer une séance et gérer un groupe à partir du cinquième stage. De même, ne vous laissez pas impressionner par la nouveauté de certains termes ou néologismes, vous verrez, ils deviendront vite familiers ;-)