



## **CONJUGAISON SOPHROLOGIQUE**

### **Public :**

Étudiant en sophrologie de l'une des écoles de la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS, ex-CEPS) ayant terminé la formation de base (cycle fondamental) ; sophrologues de tous horizons.

### **Objectifs :**

- apprentissage de nouvelles techniques et méthodes sophrologiques ;
- mise en perspective de toutes les pratiques sophrologiques, entretien et perfectionnement ;
- application de ces techniques dans le monde professionnel.

### **Contenu pratique :**

- les cinq degrés de Relaxation Dynamique (dont la forme initiale de la RD3) ;
- les quatre premiers degrés ré-actualisés ;
- les sophronisations de niveaux supérieurs (tridimensionnalités) ;
- exercices de concentration ;
- exercices de respiration.

### **Contenu théorique**

- la phénoménologie pratique ;
- la tridimensionnalité.

### **Méthodes :**

- travail en groupes ;
- échanges d'expériences ;
- pratiques individuelles, par deux.

### **Intervenant :**

François PILLU : Diplômé de l'Institut de Sophrologie de Rennes. Sophrologue professionnel depuis 2005. Intervenant en club sportif, école, lycée, entreprise, formation, ligue contre le cancer. Membre du Conseil Syndical du Syndicat des Sophrologues Professionnels, membre du CA de l'Observatoire National de la Sophrologie, adhérent du Groupe d'Épistémologie de la Sophrologie.

### **Durée et lieu du stage :**

3 jours (24 heures), à Messac (35), à l'Institut de Sophrologie de Rennes.  
Réservation écrite indispensable.

*Dernière MAJ : 04/10/2011*

**La Migorais – 35480 MESSAC – Tél. 02 99 34 21 21 – 06 08 86 21 21**