



**INSTITUT DE SOPHROLOGIE DE RENNES**  
**Ecole de Sophrologie de Bretagne**

[www.sophrologie-formations.com](http://www.sophrologie-formations.com)

**DE LA PHENOMENOLOGIE  
A LA SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE**

**Public :**

Etudiant en sophrologie de l'une des écoles de la Coordination des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (CEPS) ayant terminé la formation de base (cycle fondamental) ; sophrologues de tous horizons.

**Objectifs :**

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

**Contenu pratique :**

- les cinq degrés de Relaxation Dynamique (dont la forme initiale de la RD3)
- 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 :**

Bernard SANTERRE, masseur-kinésithérapeute (Rennes), a commencé sa formation en sophrologie en 1971, diplômé de l'École Internationale de Sophrologie. Master Spécialiste en Sophrologie, fondateur et directeur pédagogique de l'Institut de Sophrologie de Rennes.

**Durée et lieu du stage :**

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

*Dernière MAJ : 14/02/11*

**La Migorais - 35480 MESSAC- ☎ 02 99 34 21 21 - 06 08 86 21 21**

[www.sophrologie-formations.com](http://www.sophrologie-formations.com)

SARL au capital de 7 622,45 € - B 353 839 111 RCS Rennes Siret 353 839 111 000 47

N° déclaration préfectorale : 53350273935, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat – code APE 8559A