



**INSTITUT DE SOPHROLOGIE DE RENNES**  
**Ecole de Sophrologie de Bretagne**  
[www.sophrologie-formations.com](http://www.sophrologie-formations.com)

Intitulé : **SENSATION, PERCEPTION, ÉMOTION ET SOPHROLOGIE**  
(Unité de Valeur validée pour le Cycle Supérieur)

Contenu : Dans sa pratique professionnelle, le sophrologue rencontre fréquemment des personnes présentant des troubles de l'émotivité.

Par des exercices pratiques de sophrologie, l'expérimentation de la méthode Vittoz et des apports théoriques, nous ferons la différence entre sensation, perception, sentiment, émotion.

Nous verrons comment une réalité vécue peut déclencher des réactions susceptibles de générer un mal-être permanent, ou même certaines pathologies et l'utilité de la sophrologie pour éviter ou améliorer les troubles liés à une émotivité trop grande.

Type d'action de formation : acquisition, perfectionnement des connaissances.

Moyens pédagogiques : salle de cours de 80 m<sup>2</sup> équipée de chaises, tableaux-papier, feutres.

Public : étudiant en sophrologie de l'une des écoles de la Coordination des Écoles Professionnelles en Sophrologie (CEPS) ayant terminé la formation de base (cycle fondamental) ; sophrologue diplômé de la CEPS.

Nombre de participants : 32 maximum

Encadrement : **Bernard SANTERRE**, masseur-kinésithérapeute (Rennes), a commencé sa formation en sophrologie en 1971, diplômé de l'École Internationale de Sophrologie. Master Spécialiste en Sophrologie caycédienne ®, fondateur de l'Institut de Sophrologie de Rennes

Durée : **24 heures** sur 3 journées

Suivi de l'exécution du programme, appréciation des résultats : feuille d'émargements, attestations de présence des participants.

Lieu de la formation : Institut de Sophrologie de Rennes (SARL),  
La Migorais – 35480 MESSAC

Coût : 405 € (prise en charge professionnelle).

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

SARL au capital de 7 622,45 € - B 353 839 111 RCS Rennes Siret 353839 111 000347 -  
N° déclaration préfectorale : 53350273935 , cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat- code APE 8559A