



SOPHROLOGIE ET SEXOLOGIE

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) ; sophrologue ayant une expérience des 4 degrés de la relaxation dynamique de Caycedo.

Objectifs :

- Découvrir ou mieux connaître toutes les composantes de la santé sexuelle
- Comment proposer, utiliser les techniques sophrologiques connues pour développer ou améliorer la santé sexuelle
- Connaître les dysfonctions sexuelles les plus courantes des hommes et des femmes ; adapter des moyens sophrologiques pour y pallier ;
- Trouver sa place en tant que sophrologue dans l'univers de la sexualité

Programme proposé :

Aspects théoriques : définir

- ✓ la santé sexuelle
- ✓ les composantes de la sexualité : composantes fondamentales, physiologiques, cognitives, personnelles, relationnelles,
- ✓ les dysfonctions sexuelles : les troubles du désir sexuel, les troubles d'érection et d'éjaculation chez l'homme, dyspareunie et vaginisme chez la femme...

Aspects pratiques :

- ✓ techniques sophrologiques et lois du corps (centration, espace interne et externe, tonicité)
- ✓ techniques sophrologiques et sources d'excitation (les organes des sens...)
- ✓ techniques sophrologiques et l'imaginaire érotique
- ✓ travail spécifique sur la double bascule, le bassin, le périnée...

Ces contenus sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction de l'intérêt et des demandes du groupe

Méthode et moyens pédagogiques :

- Présentation avec Open Office
- Pratiques de sophronisations et relaxations dynamiques adaptées.
- Atelier en sous groupe, jeux de rôle.
- Etudes de cas cliniques, témoignages d'expériences

Durée et lieu du stage : 3 jours (24 heures), à Messac (35), à l'[Institut de Sophrologie de Rennes](#).

Réservation écrite plusieurs mois à l'avance indispensable.

Intervenant :

Catherine BASSEREAU : sage-femme libérale au CHP St Grégoire (35), formatrice en sophrologie depuis 1989. Master en Sophro - pédagogie obstétricale (Andorre 1989), formation en périnéologie, formation en hypnose éricksonnienne et en hypnose analgésie, DU à la prise en charge de la douleur, sexologue, formée à l'approche sexocorporel de J-Y DESJARDINS (3^e cycle)

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