

# DEVENIR SOPHRO-NATURO

## SOPHRO-RELAXOLOGUE FORMÉ AUX PLANTES ADAPTOGENES ET AUX FLEURS DE BACH



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION :

- Développer ses connaissances et compétences autour des différentes techniques d'accompagnements (sophrologie, relaxation, naturopathie).
- Maîtriser et utiliser avec pertinence ces différentes techniques.
- Accompagner ses clients dans la découverte et la pratique de nouveaux exercices.
- Proposer un accompagnement complet pour les personnes en situation de stress et/ou de déséquilibre émotionnel, basé à la fois sur le plan psychique, émotionnel et physique.
- 

### Domaine d'application :

- En cabinet, en entreprise, en milieu associatif...

### Moyens pédagogiques :

- Cours théoriques et pratiques, évaluation écrite et supervision orale par visio-conférence.
- Enregistrements et vidéos proposés.
- Recherches et lectures personnelles.

### Méthodes d'évaluation :

- Contrôle continu (une moyenne de 12 est exigée pour passer au module suivant).
- Travaux de fin de formation visant la certification.
- En cas de non-validation du module, un rattrapage est proposé lors de la supervision.
- 

### Modalités techniques :

- Ordinateur et connexion à internet
- Cours et ressources disponibles sur une plateforme de transfert de documents (google drive).
- Entretien par visio-conférence, à chaque module, coordination des agendas en fonction des contraintes du stagiaire (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30, samedi de 9h à 12h).
- Assistance par mail, téléphone, visioconférence au besoin et à la demande - retour sous un délai de 48h.

## Devenir Sophro-Naturo'

Durée : 8 à 18 mois. **225h selon rythme et avancée.**

**Accessibilité :** toute personne souhaitant se former ou se spécialiser à un métier de relation d'aide.



## Formation à distance

**Lieu :** en ligne et à distance.

Rendez-vous en visio-conférence à chaque module et au besoin.

### Formatrice :

Christine Barris - sophrologue et naturopathe

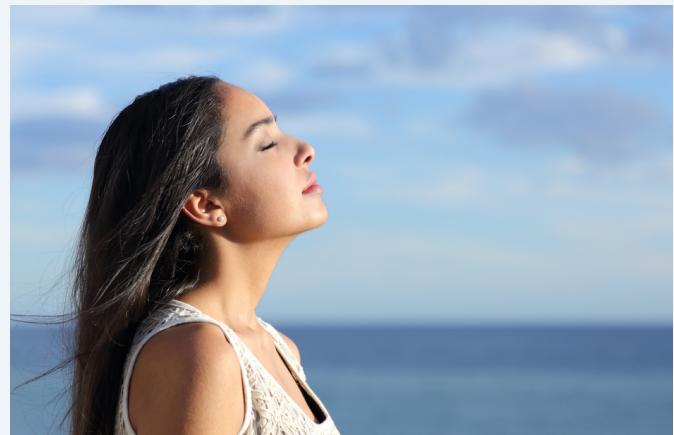


## Tarifs

**2400€ TTC**

### Financement personnel comptant

Organismes financeurs : OPCO - Pôle emploi - FIFPL.  
*Formation accessible aux personnes en situation de handicap sur entretien préalable.*



# **DEVENIR SOPHRO-NATURO**

## **SOPHRO-RELAXOLOGUE FORMÉ**

### **AUX PLANTES ADAPTOGENES ET AUX FLEURS DE BACH**

#### **Module 1 - Les bases de la sophro-naturo et son action sur le système nerveux**

La pratique de la sophro-relaxation  
Les bases de la naturopathie  
Le stress et les somatisations  
Les champs d'application de la sophro-relaxation  
Les niveaux de vigilance, terpons logos et principes de base  
La respiration  
Le schéma corporel  
Le lâcher prise  
Notions d'anatomie du système nerveux et mécanismes du stress  
Les bases de la nutrition et micronutrition du système nerveux  
Évaluation de fin de module - supervision

#### **Module 2 - L'approche sophrologique**

Alliance, contrat thérapeutique et code déontologique  
Organiser une séance de sophro-relaxation  
Anamnèse, exercices et protocoles,  
Les techniques de sophrologie utiles au praticien en relation d'aide  
L'apport de la méditation  
Etude de cas : savoir mettre en place divers protocoles (gestion du stress, confiance en soi, mieux-être).  
Évaluation de fin de module - supervision

#### **Module 3 - Les plantes relaxantes et adaptogènes**

Les principales plantes adaptogènes : leurs bienfaits, les posologies recommandées, les contre-indications, les différentes formes galéniques  
Évaluation de fin de module - supervision

#### **Module 4 - Les différentes approches en relaxation**

Le training autogène de Schultz  
La relaxation progressive de Jacobson  
L'utilisation des couleurs  
Introduction au Yoga  
La pensée positive avec Emile Coué  
Roger Vittoz  
Évaluation de fin de module - supervision

#### **Module 5 - Les fleurs de Bach**

Les 7 groupes émotionnels : les fleurs pour chaque catégorie  
Les fleurs de Bach : leurs actions ciblées sur la sphère émotionnelle, leur mode d'administration et la posologie.  
Évaluation de fin de module - supervision

#### **Certification :**

- Mise en place de travaux de certification : réalisation d'un accompagnement en situation professionnelle - projet de pratique et d'installation en situation professionnelle.
- Supervision de fin de formation - accompagnement post-formation de 6 mois.

