



Académie de Sophrologie
Caycédienne

PARIS

Perfectionnement en Sophrologie Caycédienne®

Sophropédagogie sur l'équilibre du sommeil



140 bis rue de Rennes 75006 Paris
Adresse mail : sophrocaycedienneparis@gmail.com
www.academie-sophrologie.com
Tel. 01 70 38 25 07 - 06 03 73 10 58

PUBLIC

Sophrologues exerçant dans le contexte du soin, de l'éducation, du bien-être et de la prévention.

PRÉ-REQUIS

Connaître les techniques du cycle fondamental.

OBJECTIF PRINCIPAL

Former les publics ci-dessus à l'accompagnement de personnes désirant améliorer la qualité de leur sommeil.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Mettre en place une sophropédagogie sur l'accompagnement à l'amélioration de la qualité du sommeil.
- Comprendre les mécanismes en jeu dans un sommeil de qualité.
- Construire et utiliser des protocoles de sophrologie permettant de se réapproprier un sommeil de qualité.

PROGRAMME

- Comprendre la structure du sommeil .0
- Connaître les modificateurs exogènes et endogènes du sommeil.
- Corréler le sommeil au rythme circadien.
- Aborder les troubles du sommeil les plus fréquents et les apports de la sophrologie.
- Expérimenter les techniques sophrologiques adaptées.
- Réfléchir aux protocoles de sophrologie adaptés aux demandes liées au sommeil.

JOUR 1

- Construire une anamnèse spécifique, utiliser l'agenda du sommeil.
- Connaître les mécanismes régulant le sommeil, les rythmes du corps sous l'influence des synchronisateurs, l'horloge circadienne et l'impact de sa désynchronisation, le rôle du système nerveux autonome dans le sommeil.
- Etablir le chronotype et la réalité du sommeil.
- Etudier la variation du temps de sommeil selon l'âge.
- Observer le train du sommeil et les cycles de sommeil.
- Connaître les facteurs exogènes au rythme du sommeil et les facteurs endogènes aux troubles du sommeil.

Pratiques spécifiques et explication des pratiques par thème.

Réflexion sur la mise en place des pratiques dans son champ d'application professionnel.

JOUR 2

- Les différents stades du sommeil et l'activité cérébrale selon les phases du sommeil. - Le sommeil lent profond et le sommeil paradoxal.
- Les différentes siestes et leurs potentiels.
- Le sommeil poly fractionné chez les personnes âgées.
- Le sommeil chez les adolescents. - Le jet lag et le travail de nuit.
- La restriction de sommeil et ses effets secondaires.
- Les valeurs existentielles et la face cachée du sommeil.
- Quel est l'apport effectif de la sophrologie d'un point de vue symptomatique et existentiel. - Quels outils en fonction de quelles plaintes d'insomnie ?

Pratiques spécifiques.

Réflexion sur la mise en place des techniques dans son champ d'application professionnel.

EFFECTIFS

15 personnes maximum.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE / ÉVALUATION

Alternance d'apports théoriques s'appuyant sur des connaissances scientifiques actualisées sur le sommeil, de pratiques sophrologiques et de partages d'expériences professionnelles.

Spécificité de la sophropédagogie appliquée au sommeil.

Construite sur un protocole de base de 2 heures de séances hebdomadaires pendant 8 semaines, cette pédagogie s'adaptera facilement au champ d'application du sophrologue.

Elle pourra se pratiquer en groupe ou en individuel, dans ce cas l'anamnèse permettra de sélectionner les thèmes à traiter pour garder un format de séances d'une heure.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Présentation Power Point - Paper board - Enregistrements de pratiques.

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation.

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours (cycle de base) - 14 h de formation (7h/jour).

DATES DE LA FORMATION

Vendredi 1^{er} et samedi 2 décembre 2023

COÛT DE LA FORMATION

350€ (175€/jour).

Personnes se finançant la formation : tarif préférentiel **de 300€** (150€/jour).

LIEU DE LA FORMATION (Paris)

Association Adèle Picot - 39 rue Notre dame des Champs 75006 PARIS

FORMATRICE

Clémence Peix Lavallée, sophrologue caycédienne praticienne, formatrice et conférencière sur les troubles du sommeil avec une approche sophro physiologique du sommeil.



BULLETIN D'INSCRIPTION

Sophropédagogie sur l'équilibre du sommeil

Mes coordonnées

Civilité Madame Mademoiselle Monsieur

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville : Pays :

Adresse mail :

Téléphone : Mobile :

Profession :

Comment avez-vous connu l'école ?.....
(S'il s'agit d'un site, merci de préciser le nom de ce site)

Je souhaite m'inscrire au stage de perfectionnement :

Vendredi 1er et samedi 2 décembre 2023 (2 jours)

Frais pédagogiques : 350€ (175€ / jour).

Personnes se finançant la formation : tarif préférentiel de 300€ (150€ / jour).

Les prix sont nets, l'Académie étant non assujettie à la TVA pour ses actions de formation professionnelle continue (article 26144°-a du Code Général des Impôts). Les frais d'hébergement et de restauration ne sont pas compris dans nos tarifs.

Je souhaite recevoir la newsletter de l'Académie :

Oui Non

Lieu de formation sur Paris (à 2 pas de l'école) :

Association Adèle Picot, 39 rue Notre dame des Champs (6ème)

Le nom de la salle vous sera communiqué dans la convocation.

Bulletin à renvoyer avec un chèque d'acompte de **30 €** à :

Sophie Grauss
Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris
Responsable gestion administrative et communication

Par courrier : au 140 bis rue de Rennes 75006 PARIS, France - Tél. : 06 07 73 10 58

Ou par mail : sophrocaycedieneparis@gmail.com

Date : Signature :

(Conformément à la loi en vigueur sur la protection des données personnelles, en remplissant et en renvoyant ces informations vous acceptez expressément l'utilisation de vos données par l'Académie pour les besoins liés à cet événement et à une inscription éventuelle dans une de nos formations).

** Suivant le code de la consommation, cet acompte ne sera nullement remboursé en cas de renonciation à la prestation par le client.*