

# IDS - PROGRAMME 2022-2023

## Cycle de Base - Année 1



### Institut de Sophrologie des Hauts de France

Ecole préparatrice au RNCP de l'Académie de Sophrologie de Paris

15 place de la République - 62580 Vimy

Cécile ROGE 06 08 31 89 94

[contact@ids-hautsdefrance.fr](mailto:contact@ids-hautsdefrance.fr)

Fait à Vimy

20/04/2022

Version

2

## Programme de Sophrologie Cycle de Base

44 Jours de Formation sur 2 ans - Présentiel à 7h00 par journée de formation

308 Heures de formation conforme directive RNCP - N° 36147

194 Heures d'application du cadre d'accompagnement sophrologique d'une personne ou d'un groupe

98 heures d'animation de séances de sophrologie en lien avec le champ d'application du projet d'accompagnement

16 heures de gestion de son activité de sophrologue

**Programme Année 1 - PRGA1\_2022-2023 / de Septembre 2022 à juin 2023 soit 154h00**

### 1. Module Programme 01 : Acquérir les bases théoriques et pratiques de la sophrologie et son historité : 35h00

Acquérir les bases Théoriques et Pratiques de la Sophrologie - Corps et Respiration - La réduction

Acquérir les bases Théoriques et Pratiques de la Sophrologie - Les Techniques Clés, les outils de la sophrologie

Animer les séances de sophrologie à partir des bases sophrologiques en lien avec le champ d'application du projet d'accompagnement

### 2. Module Programme 02 : CORPS-RESPIRATION - Pratiquer la Relaxation Dynamique I, le système respiratoire: 42h00

Acquérir la RDI en appliquant les principes fondamentaux de la sophrologie

Acquérir la SAPAR (Technique spécifique de respiration IDS) et comprendre le système respiratoire + techniques spécifiques

Acquérir les techniques de présentation et animer les séances en lien avec le champ d'application du projet d'accompagnement

### 3. Module Programme 03 : ESPRIT-CONTEMPLATION - Pratiquer la Relaxation Dynamique II, la vivance: 42h00

Acquérir la RDII et comprendre les interactions Corps - Esprit

Acquérir la conscience tissulaire

Acquérir les techniques de futurisation et animer les séances en lien avec le champ d'application du projet d'accompagnement

### 4. Module Programme 04 : CONSOLIDATION - Consolider des acquis - Pratiques Spécifiques - Projet Professionnel : 35h00

Consolider les acquis du programme de première année

Acquérir et animer les techniques spécifiques

Préparer son projet professionnel

Animer des pratiques individuelles et Groupes / Démarrer des groupes en association et entreprise