

Programme indicatif de la formation « Sophrologie et psychosomatique »

. Première journée

Matin :

Généralités sur la psychosomatique
Les évaluations préalables
Les outils médico-psychologiques
Les outils des approches psychocorporelles
Les outils sophrologiques classiques

Après-midi :

Les possibilités de l'approche comportementale
Les possibilités de l'approche mindfulness / cognitive
Les outils du pranayama
La pratique du sourire intérieur

. Deuxième journée

Matin :

L'approche mindfulness
Le pôle cardiovasculaire
Pratiques de cohérence cardiaque

Après-midi :

Le pôle gastroentérologique
Le pôle dermatologique

. Troisième journée

Matin :

Expériences de l'intercession
Echanges et réponses aux questions
La gestion de la douleur

Après-midi :

Gynécologie
Obstétrique
Pneumologie

. Quatrième journée

Matin :

Rhumatologie
Acouphènes et troubles apparentés
Urologie
Divers (stomato, oph, ...)

Après-midi :

Les pathologies hormonales
Les troubles de l'enfance
Entraînements sur des situations cliniques complexes