

# Sophrologie et Neurosciences Niv.1

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 24146584F — Mise à jour : 2 juillet 2025

Organisme responsable : SOPHROLOGIE FORMATIONS

## Contenu

### Objectifs

A la fin de la formation, les participants auront la capacité de

- Comprendre globalement les neurosciences et leur lien étroit avec la sophrologie
- Identifier l'influence de la sophrologie sur la santé mentale et physique, par son action sur le cerveau et le système nerveux
- Mettre en pratique des nouveaux protocoles et des techniques sophrologiques innovantes, validées par les neurosciences, pour améliorer la santé mentale et les fonctions cognitives de leurs patients

### Programme

Introduction, histoire et avancées des neurosciences et de la sophrologie

Les différentes fonctions cérébrales et leur impact sur notre état de santé mentale et physique

Les neurotransmetteurs et leur rôle sur la santé mentale et physique, D.O.S.E.

Présentation de nouvelles techniques sophrologiques validées par les neurosciences

Démonstration scientifique de l'impact sophrologique sur le système nerveux en tant que rééquilibrage neuro-végétatif

Présentation des différentes techniques sophrologiques utilisées pour rééquilibrer le système nerveux, le cerveau et densifier la neurogénèse au quotidien (variations 3 TC)

Engramme des souvenirs dans le cerveau, les différents types de mémoire, leur utilité

Les effets de la sophrologie sur la mémoire, la concentration et la résilience

Présentation des différentes techniques sophrologiques pour améliorer les fonctions cognitives et la positivité (Découverte Vivantielle du Positif – DVP)

Démonstration scientifique de l'impact de la sophrologie sur la plasticité cérébrale et la neurogénèse

## Certifications préparées et métiers visés

|                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| Niveau d'entrée | Niveau de sortie       |
| Aucun prérequis | Sans niveau spécifique |

### Métiers associés

K1103 — Développement personnel et bien-être de la personne

## Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité   | Lieu | Du         | Au         |
|------------|------------|------|------------|------------|
| 2024009    | À distance | —    | 31/05/2025 | 30/12/2026 |

Source : GREF Bretagne #24146584F