

Sophrologie & Fibromyalgie

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 26200634F — Mise à jour : 3 mars 2026

Organisme responsable : SOPHROLOGIE FORMATIONS

Contenu

Objectifs

- Comprendre les symptômes de la fibromyalgie et comment la sophrologie peut aider à mieux les gérer
- Transmettre des techniques ajustées aux personnes atteintes de fibromyalgie et adapter la méthode sophrologique sur mesure (protocoliser)

Programme

- La fibromyalgie : définition, symptômes, facteurs de risque et de déclenchement
- Identification des profils types, anamnèse, découverte de l'univers et des techniques adaptées à la fibromyalgie
- La prise en charge globale de la fibromyalgie : la sophrologie en complémentarité avec les autres thérapies, approche pluridisciplinaire, santé intégrative, ETP, CPTS, etc.
- L'utilisation de la sophrologie pour apprendre à mieux gérer les symptômes de cette maladie et les crises de douleur
- Alternance de présentations théoriques, d'exemples concrets et d'exercices pratiques
- Approche personnalisée et interactive pour une expérience de formation riche et efficace
- Séances adaptées à la pathologie, suivi du patient

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée Aucun prérequis	Niveau de sortie 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
2226994	À distance	—	31/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #26200634F