Sophrologie et Neurosciences Niv.1

Non-certifiante | Formation continue

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

Organisme responsable : **SOPHROLOGIE FORMATIONS**

Présentation de la formation

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
2024009S	À distance	—	01/06/2025	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #24146584F