# Sophrologie & Fibromyalgie

Non-certifiante | Formation continue

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

Organisme responsable : **SOPHROLOGIE FORMATIONS**

## Présentation de la formation

### 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 |
|---|---|---|---|---|
| 2226994S | À distance | — | 01/01/2026 | 31/12/2026 |

Source : GREF Bretagne #26200634F