Sophrologie & Neurosciences

Niveau 2

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26200641F — Mise à jour : 3 mars 2026

Organisme responsable : **SOPHROLOGIE FORMATIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

- Comprendre les liens étroits entre les neurosciences et la sophrologie, ainsi que les principes de base qui sous-tendent cette approche intégrée.
- Identifier l'influence de la sophrologie sur la santé mentale et physique via son action sur le cerveau et le système nerveux.
- Mettre en pratique des techniques sophrologiques validées par les neurosciences pour améliorer la santé mentale, les fonctions cognitives, et la gestion du stress des patients.
- Intégrer des protocoles de sophrologie dans leurs consultations pour renforcer les capacités de concentration, de mémoire, de résilience et de positivité.

Programme

Introduction aux Neurosciences et à la Sophrologie

- Les neurosciences et leur évolution récente.
- Histoire de la sophrologie et ses fondements scientifiques.

Les Fonctions Cérébrales et Leur Impact sur la Santé Mentale et Physique

- Étude des principales fonctions cérébrales et leur lien avec le bien-être.

Les Neurotransmetteurs et Leur Influence sur la Santé

- Présentation du DOSE (Dopamine, Ocytocine, Sérotonine, Endorphines).
- L'impact de ces neurotransmetteurs sur le stress, les émotions et la santé générale.

Techniques Sophrologiques Validées par les Neurosciences

- Intégration des techniques comme le contrôle de la respiration, l'ancrage corporel et les visualisations.
- Protocoles sophrologiques pour rééquilibrer le système nerveux et favoriser la neurogénèse.

Le Rôle de la Sophrologie sur la Mémoire et la Concentration

- Les mécanismes cérébraux derrière l'amélioration de la mémoire, de la concentration et de la résilience par la sophrologie.

Plasticité Cérébrale et Neurogénèse : L'Impact de la Sophrologie

- Exploration scientifique de la façon dont la sophrologie stimule la plasticité cérébrale.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Aucun prérequis	**Sans niveau spécifique**

Métiers associés

J1102 — Médecine généraliste et spécialisée

J1301 — Personnel polyvalent des services hospitaliers

K1403 — Management de structure de santé, sociale ou pénitentiaire

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2227004S	À distance	—	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #26200641F