



Pour qui ?

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie.
Médecins, psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, IDE, hypnothérapeutes et praticiens en relation d'aides intéressés.

Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

Durée : 1 journée et demie

Date : 3 (pm) et 4 fevr. 2024

Tarif* : 300 € Net de Taxe

**Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

Enseignante : **Bénédicte de MONTENAY** – Psychologue Clinicienne – Psychothérapeute-Analyste - Sophrologue

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ☞ Découvrir l'originalité de la méthode inventée par Robert Desoille (1890- 1966)
- ☞ Apprendre à se centrer sur la symbolique comme mode d'accès à soi par l'imaginaire et l'inconscient. C'est la particularité de la méthode.
- ☞ Dégager la typologie Jungienne comme outil de compréhension de la personnalité selon l'axe : Intuition/Sensation & Jugement/Sentiment
- ☞ Explorer la richesse de la symbolique comme une clef d'accès à soi.
- ☞ Cerner les différentes sortes de rêves éveillés, les images et l'imaginaire.
- ☞ Pratiquer le Rêve éveillé pour cerner le processus d'individuation. Le rêve éveillé se fait hors du sommeil, c'est une méthode de créativité utilisée en thérapie.

CONTENU

Historique et définitions

- ☞ Présentation de la théorie du Rêve éveillé
- ☞ L'approche Jungienne avec mise en lumière des grands archétypes
- ☞ Dégager la puissances des images mentales
- ☞ Explorer l'axe montant et descendant
- ☞ Sophro-Onirie et Rêve éveillé

Comprendre et mettre en application

- ☞ L'imaginaire de la maison Onirique à partir de l'expérience sophrologique
- ☞ Exploration de 7 grands Archétypes par le Rêve éveillé
- ☞ Dégager les images fondamentales de chacun en les reliant à leur valeur universelle
- ☞ Partage et échanges avec le groupe

ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ☞ Mise en situation
- ☞ Application pratique avec la Sophrologie et le Rêve éveillé accompagné
- ☞ Création de techniques

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation alterne apports théoriques et pratiques, exercices pratiques individuels et en petits groupes, exposés de cas.