



# PLANNING

## Animateur en Sophrologie Promotion 2022 - Printemps

*Planning susceptible de modifications en cas de circonstances exceptionnelles*

✓ **Module 1 : du 01 au 03 avril 2022**

3 jours

Initiation aux bases de la sophrologie  
Le premier degré - Première partie

**E-learning :**

Bases d'anatomie - Physiologie de la respiration  
- Histoire de la sophrologie

✓ **Module 2 : du 29 avril au 01 mai 2022**

3 jours

Le premier degré - Deuxième partie

**E-learning :**

Le système nerveux - Le cerveau - La théorie polyvagale

✓ **Module 3 : du 10 au 12 juin 2022**

3 jours

Le deuxième degré  
Entraînement IPS

**E-learning :**

Physiologie des sens - Conscient / inconscient -  
La phénoménologie

✓ **Module 4 : du 01 au 03 juillet 2022**

3 jours

Le troisième degré - Première partie  
Entraînement animations courtes

✓ **Module 5 : du 09 au 11 septembre 2022**

3 jours

Le troisième degré - Deuxième partie  
Ancêtres et cousins de la sophrologie

**E-learning :**

La mémoire  
Le stage d'application en collectif

✓ **Module 6 : du 08 au 09 octobre 2022**

2 jours

Entraînement animations de pratiques, degrés 1  
et 2

✓ **Module 7 : du 11 au 13 novembre 2022**

3 jours

Le quatrième degré

**E-learning :**

Les bases du stress

✓ **Module 8 : du 07 au 11 décembre 2022**

5 jours

Professionnalisation  
Entraînement animations de pratiques, degrés 3  
et 4

✓ **Module 9 : du 06 au 08 janvier 2023**

3 jours

Applications spécifiques : les émotions

✓ **Module 10 : du 03 au 05 février 2023**

3 jours

Applications spécifiques : le stress

✓ **Module 11 : du 10 au 12 mars 2023**

3 jours

Mises en situations professionnelles reconstituées  
: Evaluations de pratiques degrés 1 à 4