



# **FORMATION SOPHROLOGIE COUPLE ET SEXOLOGIE**

Ecole de Sophrologie A.M – Dominique HENRIET sophrologue Expert

## **A qui s'adresse cette formation ?**

Sophrologue diplômé ou en cours de formation

*Il vous sera demandé de nous adresser la copie de votre diplôme ou une attestation de formation en cours de la part de votre centre de formation*

**Pré Requis :** Maîtrise au minimum des 3 premiers degrés de relaxation dynamique et techniques spécifiques qui y sont liées. Maîtrise des bases de la relation d'aide et d'écoute pré et post sophronique.

## **Objectifs**

Cette formation permet d'aborder un thème intime : Les relations de couple mais aussi la sexualité. Elle permet d'acquérir les termes adéquates dans cette thématique mais aussi d'avoir la connaissance des diverses difficultés que peuvent rencontrer les couples dans leur parcours de vie. Vous apprendrez à maîtriser un vocabulaire et être à l'aise avec celui-ci.

## **Programme**

### **1<sup>er</sup> Jour :**

- Qu'est ce que l'amour ? S'aimer soi même pour aimer l'autre
- Alchimie de la rencontre quand «1+1 =3, la troisième entité »
- Les 4 étapes de la relation pour qu'un couple dure
- Le couple et les 3 dimensions passé, présent, futur
- Les valeurs, le respect, la part de liberté
- Communication, le dialogue, les besoins, la confiance
- Emotions refoulées sont à l'origine du dysfonctionnement
- Pardonner ou pas / retrouver un nouvel élan et se projeter dans l'avenir
- Les projets / La relation toxique, la jalousie
- Libérer les tensions, intérieures et extérieures
- Jeux de rôle sur les anamnèses

### **2<sup>ème</sup> Jour :**

- La sexualité comme partie intégrante de notre santé, au cœur de la relation
- Evoquer ses désirs ou ses difficultés
- La liberté et l'accueil des émotions pour une sexualité épanouie
- Les dysfonctionnements sexuels
- Le plaisir féminin et masculin
- Les fantasmes

### Le sophrologue et le couple

- recevoir un couple en accompagnement sophrologique
- déceler les raisons de détérioration de la relation, de l'éloignement physique et verbal, de la souffrance de l'un et de l'autre
- Exercices à faire en couple (Jeux de rôle) et nombreux TL

**Bulletin d'inscription**

**A RETOURNER**

**Sophrologie Couple et Sexologie**

**Dates de la formation :** Les 04 & 05 Mai 2024

**Tarif :**

- Tout public : 350€
- Tarif Stagiaire école de sophrologie A-M hors prise en charge: 315€
- Prise en charge : 450€

**Horaires :** 8h00-12h00 / 13h00-17h00

**Entourez votre choix :** En présentiel

L'action de formation est organisée pour un effectif de 4 stagiaires minimum, seuil en dessous duquel, l'école de sophrologie se réserve le droit d'annuler la formation et décaler le stagiaire sur le groupe suivant et ce dans un délai d'une semaine avant le premier jour de l'action de formation. Elle est organisée pour un effectif de 10 stagiaires maximum. L'action de formation est réalisée en présentiel dans son intégralité.

**INFORMATIONS STAGIAIRE**

Nom/Prénom : .....

Date de naissance : .....Profession / Etude : .....

Situation familiale :  En couple,  Célibataire,  Marié(e),  Pacc

Nombre d'enfants :

Adresse : .....

Téléphone fixe : .....Téléphone Portable : .....

Email : .....

