

REPRODUCTION INTERDITE

Ce cours est soumis aux droits de copie. Toute reproduction totale ou partielle des documents ou CD qui constituent ce cours est strictement interdite.

Guide d'utilisation

Formation en Sophrologie 1^{er} degré

La relaxation par réflexe

Vous venez d'acquérir une méthode d'apprentissage de la relaxation qui vous amènera bien au-delà de la simple détente. Il s'agit maintenant d'actualiser ce potentiel en vous pour construire les bases d'une authentique maîtrise de soi. Pour cela vous devez suivre attentivement les instructions qui vous guideront pas à pas tout au long de votre progression sur le chemin de cet accomplissement.

Contenu de la pochette

Le cours de base d'apprentissage de la relaxation est composé de 7 CD, de 0 à 6.

- CD0 : Introduction
- CD1 : La relaxation physique
- CD2 : la relaxation mentale
- CD3 : harmonisation de la respiration
- CD4 : approfondissement de la relaxation
- CD5 : disponibilité extérieure de la conscience
- CD6 : expansion du champ de conscience

Matériel nécessaire

Pour utiliser ce cours vous avez besoin :

- D'un lecteur CD ou d'un lecteur MP3 pour écouter les enregistrements audio
- D'un ordinateur pour lire les documents de cours*.

note * : Nous pouvons vous faire parvenir les cours sous forme papier. Des frais supplémentaires seront demandés.

Contenu des CD

Chaque CD est composé de deux parties distinctes :

- Pistes audio
 - ✓ la **présentation** CD1 à 6
 - ✓ la **préparation** facultative CD2* à 6
 - ✓ la **relaxation** tous les CD
- Documents
 - ✓ le **cours** théorique et les remarques tous les CD
 - ✓ le **questionnaire** d'évaluation. CD1 à 6
 - ✓ la **présentation** en mp3 CD1 à 6
 - ✓ la **préparation** facultative en mp3 CD2 à 6
 - ✓ la **relaxation** en mp3 tous les CD
 - ✓ le fichier de **démarrage** du cours CD0
 - ✓ ce **guide** d'utilisation CD0

note * : La préparation n'est abordée qu'au 2^e exercice.

Manuel d'utilisation du cours

Les cours sont étalés sur sept semaines à raison d'un exercice par semaine. Vous serez guidés pas à pas. Le moniteur est là pour vous aider dans votre démarche. N'hésitez pas à lui poser des questions.

Si vous faites le cours à distance, choisissez un jour dans la semaine où vous changerez d'exercice. Ceci afin d'être le plus régulier possible.

Pour commencer

Le jour que vous avez choisi pour commencer où après la séance en groupe :

1. lancez le fichier de démarrage du cours « **je-commence.htm** » situé sur le CD0.
2. Lisez le cours sur le CD0 d'introduction.
3. pratiquez la relaxation du CD0 chaque jour pendant cette première semaine.

Chaque semaine

Après chaque séance en groupe ou le jour que vous avez choisi dans la semaine si vous faites le cours à distance :

1. Lisez le cours théorique.
2. Écoutez la présentation audio en faisant une activité routinière de préférence.
3. Facultatif : faites les exercices de préparation musculaire légère avant chaque relaxation. (sauf CD1)
4. Pratiquez l'exercice de relaxation une seule fois avec le CD.
5. Lisez ensuite les remarques de l'exercice situées à la fin du cours théorique.
6. Faites votre exercice tous les autres jours, de mémoire, sans l'enregistrement. Aidez-vous des explications du cours pour vous remémorer les points de la relaxation.
7. À la fin de la semaine de pratique, envoyez le questionnaire d'évaluation rempli par internet ou remettez une copie au moniteur à la séance du cours ou par courrier.
8. Passez ensuite à l'exercice suivant. Refaites les étapes à partir du point 1.

Et maintenant bonne pratique !

Jean-Yves

Pour toute question adressez-vous au

Centre de Sophrologie Complétude, Jean-Yves Gadeau

514.868.8622

info@completude.ca

www.completude.ca