Formation SOPHRO-ASMR = MODE D'EMPLOI

Objectifs et compétences visées

- Connaître tous les potentiels et les codes sonores utilisés dans la communauté ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response)
- Savoir les exploiter pour optimiser une séance de sophrologie
- Savoir les exploiter pour créer tout contenu immersif à visée relaxante

Pré-requis :

- Être sophrologue ou en dernier niveau de formation de sophrologue
- Connaître la communauté ASMR,
- Être réceptif ou sensible aux sons dits « déclencheurs ».

Lieu et la durée de l'action de formation

- Durée de l'action de formation : 2 jours (16h)
- Lieu : la formation se déroulera au CENATHO – 221 rue La Fayette 75010 Paris

Intervenant.e.s

Florian Boullot est sophrologue, formé au CENATHO. Il est le fondateur de la chaîne YouTube « Paris ASMR ». Florian possède plusieurs cordes à son arc dont le fil conducteur est la voix : la voix chantée dans son duo pop francophone « Cassandre », la voix dynamique quand il enseigne l'allemand à ses élèves dans l'Éducation Nationale, la voix douce quand il accompagne ses clients dans son cabinet de sophrologie

Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

(domaine de formation concerné)
Les actions de formation, Acquisition, entretien et perfectionnement des connaissances

Moyens pédagogiques :

- Diaporama,
- Partage de pratiques,
- Expérimentation d'un enregistrement ASMR.

Programme :

JOUR 1

- **MATIN**

I) Découverte de l'ASMR

A) Regards scientifiques (Doctor Craig Richard)
B) Le chuchotement, le « soft spoken » comme terpnos logos

C) les principaux déclencheurs, leurs effets, leur exploitation éventuelle dans une sophronisation

- **APRES-MIDI**

II) Aspects techniques et adaptabilité

A) Enregistrer une séance en cabinet de sophrologie : Le binaural, la sonorisation et l'enregistrement de sons déclencheurs. (aspects techniques)

B) Le son comme vibration, les ondes alpha

C) La communauté ASMR : les besoins auxquels peut répondre le sophrologue, formats numériques versus guidance en face à face.

JOUR 2

- **MATIN**

III) Les autres outils « sonores » du sophrologue

A) Le bol de cristal

B) Les diapasons : expérimentation des ondes alpha

C) Le koshi

IV) Exploiter un conte sophrologique grâce à l'outil binaural et à l'ASMR

- **APRES-MIDI**

V) Développer sa créativité grâce à l'ASMR :

A) Adapter les techniques de sophronisation au binaural

B) Pratiques communes au choix : bodyscan, sophro-mnésie, yoga nidra, SPF, SAP…

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- Evaluation par travaux pratique
- QCM en fin de formation

Nature de la sanction de l'action de formation :

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.