

... CYCLE ...

# LA SOPHROLOGIE AU SERVICE DE L'AVOCAT

**LES 07 MARS, 21 MARS,  
04 AVRIL, 25 AVRIL, 16 MAI ET  
13 JUIN 2025**

**:: PRÉSENTIEL ::**

**VALIDATION  
2 H/ATELIER**

**EDASE**

Ecole des Avocats du Sud-Est  
61 Boulevard de la Blancarde  
13004 Marseille

**INSCRIPTION PRÉALABLE OBLIGATOIRE**

**NIVEAU** : Tous

**PRÉREQUIS** : Être avocat



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprécier l'intérêt de la sophrologie pour la gestion du stress et des émotions
- Acquérir les moyens de la sophrologie (respiration contrôlée, relaxation, lâcher-prise...)

**TYPE DE FORMATION :** Présentiel

**NIVEAU :** Tous

**PRÉ-REQUIS :**

Être avocat

**DURÉE DE LA FORMATION :**

6 demi-journées

6 ateliers de 2 heures

Les 07 mars, 21 mars,  
04 avril, 25 avril, 16 mai et 13 juin 2025

**NOMBRE D'HEURES VALIDÉES :**

- 12 h pour la totalité du cycle
- 2h pour chaque atelier

## INTERVENANT

**Mme V. CAMUSSO,**  
*Sophrologue*

## PROGRAMME DU CYCLE

### ATELIER I : PRENDRE CONSCIENCE DE SA RESPIRATION

**Vendredi 07 mars 2025**

15 H - 17 H

**Mme V. CAMUSSO,**  
*Sophrologue*

#### Objectifs

- Développer la maîtrise de sa respiration en intégrant les bénéfices d'une respiration consciente et maîtrisée

#### Programme

- Présentation de la sophrologie (Qu'est-ce que la sophrologie, à quoi ça sert, comment la pratiquer, pourquoi ça marche...)
- Les différentes respirations, savoir les appliquer avec des techniques spécifiques et des exercices de relaxation dynamique
- Questions/réponses
- Déroulement de la séance
- Echange sur les ressentis et les phénomènes vécus durant la séance soit à l'oral soit l'écrit
- Conseils pour revivre la séance en individuel

## ::: ATELIER II ::: ACQUÉRIR UNE CAPACITÉ DE DÉTENTE

Vendredi 21 mars 2025

15 H - 17 H

Mme V. CAMUSSO,  
*Sophrologue*

### Objectifs

- Prendre conscience de sa capacité de détente et de sa qualité d'écoute du corps

### Programme

- La détente et l'écoute du corps, apprendre à être attentif aux signaux du corps
- Comment relâcher les tensions ?
- Comprendre les bénéfices d'intégration d'une bonne écoute du corps et les bienfaits de la capacité de détente et de relaxation pour le corps et l'esprit
- Questions/réponses
- Déroulement de la séance
- Echange sur les ressentis et les phénomènes vécus durant la séance soit à l'oral soit l'écrit
- Conseils pour revivre la séance en individuel

## ::: ATELIER III ::: UTILISER LE LÂCHER-PRISE

Vendredi 04 avril 2025

15 H - 17 H

Mme V. CAMUSSO,  
*Sophrologue*

### Objectifs

- Prendre conscience d'accepter ce que l'on ne peut pas changer
- Acquérir la capacité de lâcher-prise et se libérer du stress afin de se détacher de ses émotions négatives

### Programme

- La détente et l'écoute du corps, apprendre à être attentif aux signaux du corps
- Comment relâcher les tensions ?
- Comprendre les bénéfices d'intégration d'une bonne écoute du corps et les bienfaits de la capacité de détente et de relaxation pour le corps et l'esprit
- Questions/réponses
- Déroulement de la séance
- Echange sur les ressentis et les phénomènes vécus durant la séance soit à l'oral soit l'écrit
- Conseils pour revivre la séance en individuel

## ::: ATELIER IV ::: PROTOCOLE SUR LA GESTION DU SOMMEIL

Vendredi 25 avril 2025

15 H - 17 H

Mme V. CAMUSSO,  
*Sophrologue*

### Objectifs

- Prendre conscience de l'importance d'un sommeil réparateur
- Explications et protocole sur la gestion du sommeil

### Programme

- Les cycles et les phases du sommeil
- Comprendre à quoi correspondent les réveils nocturnes
- Atelier sur les tranches horaires des réveils nocturnes
- Prise de conscience sur les émotions correspondantes
- Agenda du sommeil
- Facteurs de risques troubles du sommeil
- Test sur les troubles du sommeil
- Questions/réponses
- Déroulement de la séance
- Echange sur les ressentis et les phénomènes vécus durant la séance soit à l'oral soit l'écrit
- Conseils pour revivre la séance en individuel

## ::: ATELIER V ::: AMÉLIORER SA CONCENTRATION

Vendredi 16 mai 2025

15 H - 17 H

Mme V. CAMUSSO,  
*Sophrologue*

### Objectifs

- Prendre conscience de sa concentration en utilisant des techniques spécifiques afin que le corps et l'esprit restent alignés

### Programme

- Développer sa qualité de concentration et intégrer les bénéfices d'une bonne capacité de concentration
- Exercices de concentration corporelle pour stimuler le cerveau
- Visualisation
- Respiration
- Utilisation des sens pour une meilleure concentration imaginative
- Questions/réponses
- Déroulement de la séance
- Echange sur les ressentis et les phénomènes vécus durant la séance soit à l'oral soit l'écrit
- Conseils pour revivre la séance en individuel

## ::: ATELIER VI ::: LA GESTION DU STRESS ET DE SES ÉMOTIONS

Vendredi 13 juin 2025

15 H - 17 H

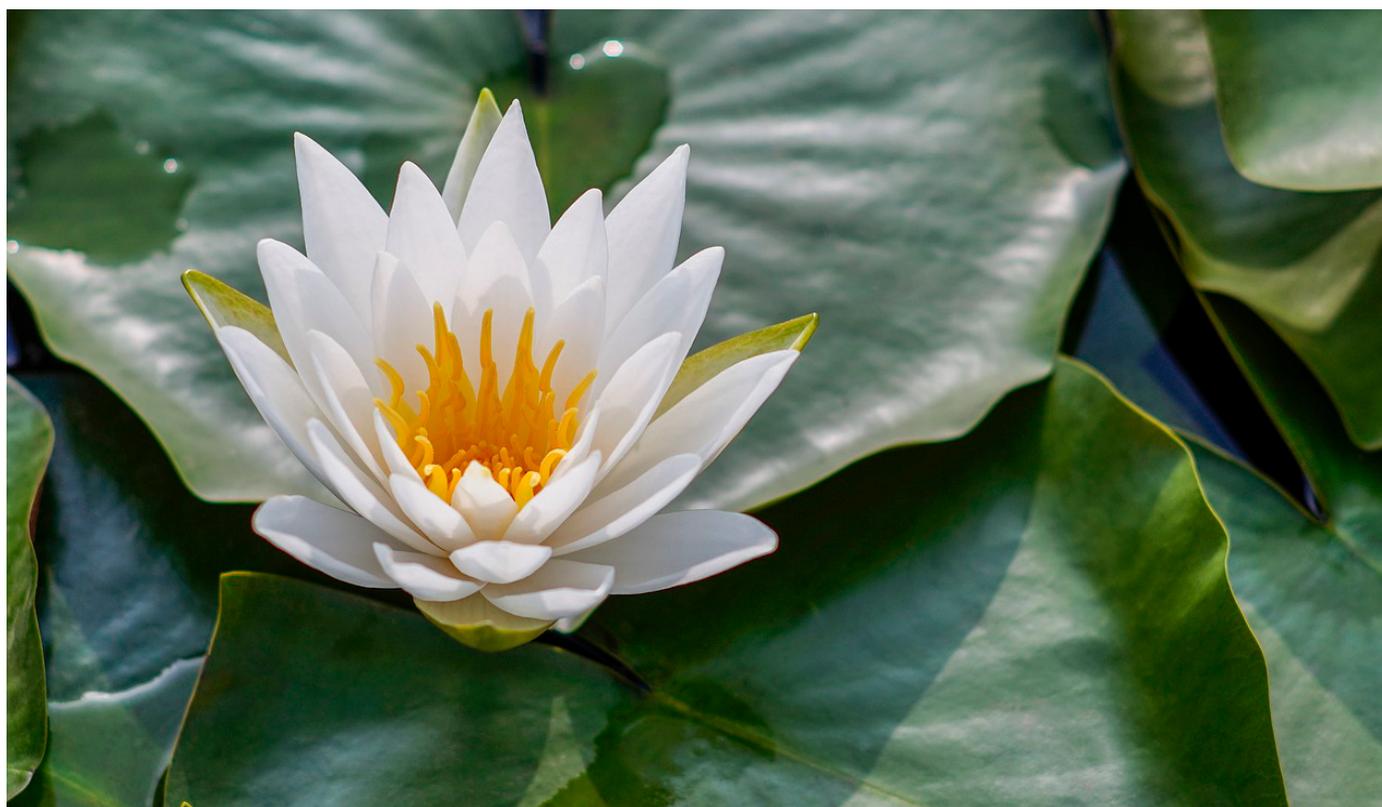
Mme V. CAMUSSO,  
*Sophrologue*

### Objectifs

- Prendre conscience de ses émotions afin de mieux gérer son stress

### Programme

- Identifier son stress et ses émotions et comprendre les comportements et conséquences que cela entraîne
- Gestion du stress au travail
- Acceptation des émotions
- Exercices proposés pour travailler sur le sujet
- Questions/réponses
- Déroulement de la séance
- Echange sur les ressentis et les phénomènes vécus durant la séance soit à l'oral soit l'écrit
- Conseils pour revivre la séance en individuel



## ∴ TARIFS ET PRISE EN CHARGE ∴

	TARIF*	CREDIT D'IMPÔT**	Reste à charge de l'Avocat après crédit d'impôt
POUR UN ATELIER - 2 H	<b>60 €</b>	34,94€	Moins de 26 €
POUR LE CYCLE - 12 H	<b>300 €</b>	139,80€	160,20 €

\* FORMATION HORS-ABONNEMENT ANNUEL EDASE 12H OU 24 H

\*\* Tarif heure de SMIC au 1<sup>er</sup> janvier 2024 : 11,65 €. Sous réserve de sa reconduction par la loi de finances 2025.

Plus d'informations [ICI](#)

## ∴ FAITES FINANCER VOTRE FORMATION ! ∴

La formation pourra être prise en charge par les organismes collecteurs de fonds au titre de la formation continue selon les conditions de ces organismes. FIF-PL : [www.fifpl.fr](http://www.fifpl.fr), OPCO-EP : [www.opcoep.fr](http://www.opcoep.fr)

Il vous appartient d'en faire la demande **avant le début de la formation.**

Référence pour dossier de prise en charge : EDA Sud-Est CFBSE

Enregistré sous le numéro 93 13 P 0048 13. *Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*

## ∴ INSCRIVEZ VOUS EN LIGNE ! ∴

1. Remplissez le formulaire d'inscription en ligne dans votre Espace Avocat : [ICI](#)

Date limite d'inscription : 2 jours ouvrés avant la date de la session de formation.

**ATELIER I · 07 MARS** [ICI](#)  
Prendre conscience de sa respiration

**ATELIER III · 04 AVRIL** [ICI](#)  
Utiliser le lâcher-prise

**ATELIER V · 16 MAI** [ICI](#)  
Prendre conscience de sa concentration

**ATELIER II · 21 MARS** [ICI](#)  
Acquérir une capacité de détente

**ATELIER IV · 25 AVRIL** [ICI](#)  
Protocole sur la gestion du sommeil

**ATELIER VI · 13 JUIN** [ICI](#)  
La gestion du stress et de ses émotions

**CYCLE COMPLET** [ICI](#)

2. Déposez une copie de votre attestation de contribution à la formation professionnelle pour l'année N-1

Attestation téléchargeable à partir de votre compte personnel sur le site de l'URSSAF, Rubrique « Documents »

Tuto de téléchargement [ICI](#)

3. Payez en ligne avec votre carte bancaire

Si vous ne disposez pas de carte bancaire :

Remplissez et imprimez votre bulletin d'inscription ci-dessous

Envoyez votre chèque de règlement libellé à l'ordre de EDASE accompagné de votre bulletin d'inscription par courrier à l'adresse suivante :

EDASE - ECOLE DES AVOCATS DU SUD-EST

Service Inscription Formation Continue

61, boulevard de la Blancarde

13004 Marseille

Date limite de réception du règlement : 2 jours ouvrés avant la formation

Aucun(e) stagiaire ne sera accepté(e) en formation sans règlement effectué

Les conditions générales de vente et de participation à une formation sont disponibles sur notre site [ICI](#)

POUR TOUTE QUESTION SUR VOTRE INSCRIPTION EN FORMATION CONTINUE

Tel : 04 91 54 43 63 – e-mail : [inscriptionfc@edase.fr](mailto:inscriptionfc@edase.fr)

# BULLETIN D'INSCRIPTION

∴ CYCLE ∴

## LA SOPHROLOGIE AU SERVICE DE L'AVOCAT

Les 07 mars, 21 mars, 04 avril, 25 avril, 16 mai et 13 juin 2025

Bulletin à compléter et à retourner, accompagné de votre chèque libellé à l'ordre de l'EDASE, à l'adresse suivante :  
61, boulevard de la Blancarde - 13004 Marseille

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... Lieu de naissance : .....

Département de naissance : .....

Avocat au Barreau de : ..... Numéro de SIRET : .....

Date de prestation de serment : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

E-mail : .....

Téléphone : .....

### ∴ Champ(s) de compétence à renseigner ∴

- |  |   |  |
|--|---|--|
| Droit de la famille, des personnes et de leur patrimoine | Droit commercial, des affaires et de la concurrence         | européenne                               |
| Droit des enfants  | Droit des sociétés  | Droit des étrangers et de la nationalité |
| Droit du dommage corporel                                | Droit des associations et des fondations                    | Droit de la santé                        |
| Droit des assurances                                     | Droit bancaire et boursier                                  | Droit de l'environnement                 |
| Droit immobilier   | Droit du crédit et de la consommation                       | Droit du numérique et des communications |
| Droit rural  | Droit de la fiducie   | Droit de la propriété intellectuelle     |
| Droit du travail   | Droit des garanties, des suretés et des mesures d'exécution | Procédure civile                         |
| Droit de la sécurité sociale et de la protection sociale | Droit fiscal et douanier                                    | MARD / Médiation                         |
| Droit pénal  | Droit des transports  | Droit de l'arbitrage                     |
| Déontologie  | Droit public  | Droit du sport                           |
| Vie professionnelle                                      | Droit de l'international et de l'Union                      |  |

### ∴ JE M'INSCRIS À ∴

**ATELIER I · 07 MARS** [ICI](#)  
Prendre conscience de sa respiration

**ATELIER II · 21 MARS** [ICI](#)  
Acquérir une capacité de détente

**CYCLE COMPLET** [ICI](#)

**ATELIER III · 04 AVRIL** [ICI](#)  
Utiliser le lâcher-prise

**ATELIER IV · 25 AVRIL** [ICI](#)  
Protocole sur la gestion du sommeil

**ATELIER V · 16 MAI** [ICI](#)  
Améliorer sa concentration

**ATELIER V · 13 JUIN** [ICI](#)  
La gestion du stress et ses émotions

### ∴ TARIFS ∴

**POUR 1 ATELIER · 60 €**

**POUR LE CYCLE COMPLET · 300 €**

### ∴ MODALITÉS ET CONDITIONS D'INSCRIPTION ∴

- J'atteste avoir pris connaissance du niveau de cette formation et avoir le niveau requis pour la suivre.
- Je réponds au questionnaire d'évaluation à la fin de cette formation et je participe à une autoévaluation. Je m'engage à y répondre sous 48 H.
- Je suis une personne en situation de handicap nécessitant un besoin d'aménagement spécifique et atteste prendre contact avec le référent handicap de l'EDASE afin de suivre la formation ([a.bocoviz@edase.fr](mailto:a.bocoviz@edase.fr)).

Toutes les informations sur les modalités d'inscription, d'évaluation, de déroulement de la formation et les méthodes pédagogiques sont disponibles sur notre [Guide pratique de la formation continue](#)

Date limite de réception du règlement : 2 jours ouvrés avant la formation

Aucun(e) stagiaire ne sera accepté(e) en formation sans règlement effectué

Les conditions générales de vente et de participation à une formation sont disponibles sur notre site

**POUR TOUTE QUESTION SUR VOTRE INSCRIPTION EN FORMATION CONTINUE**

Tél. : 04 91 54 43 63 - Fax : 04 91 33 43 42 - E-mail : [inscriptionfc@edase.fr](mailto:inscriptionfc@edase.fr)



## :: SE TENIR INFORMÉ DES OFFRES DE FORMATION ::

Toutes les sessions de formation font l'objet d'une plaquette contenant l'ensemble des détails de la formation et le bulletin d'inscription. Elles sont diffusées en format électronique et disponibles en téléchargement dans le catalogue en ligne. Toutes les formations sont publiées sur le site internet de l'Ecole qui est régulièrement mis à jour.

Un relais de diffusion par chaque ordre est également assuré de manière mensuelle.

### **Newsletter mensuelle**

Une newsletter mensuelle est envoyée par le service communication à l'ensemble de ses contacts. Organisée par pôle et matière, vous pouvez rapidement identifier les formations qui vous intéressent et vous inscrire en ligne.

### **E-mailings ciblés par pôle et/ou matière**

En fonction de vos centres d'intérêts, des e-mailings thématiques portant sur des évènements particuliers ou définis par pôle de formation sont également envoyés.

Si vous souhaitez rejoindre notre base de données pour recevoir régulièrement nos offres de formation continue, nous vous invitons à contacter la chargée de communication

(communication@edase.fr), avec les informations suivantes :

- Vos nom et prénom
- Votre Barreau
- Votre / vos centres d'intérêts ( liste en page 6 )
- Votre adresse email

N'hésitez pas à nous faire vos retours !



61, boulevard de la Blancarde  
13004 Marseille

T. 04 91 54 43 63 | F. 04 91 33 43 42

[www.edase.fr](http://www.edase.fr)