

ATELIERS DE SOPHROLOGIE PRENDRE DE SOIN DE SOI

SAN15

PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun prérequis

DURÉE

1/2 journée soit 3.5 heures

TARIF

Nous consulter

CERTIFICATIONS

Attestation de stage

PROCHAINE(S) SESSION(S) :

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Acquérir les bases de la relaxation par la sophrologie

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir des techniques de respiration

- Libérer son mental en libérant son corps et se redynamiser
- S'ancrer pour une meilleure présence à soi et au monde

PROGRAMME

- Identifier les répercussions physiques du stress
- Présentation succincte de la sophrologie, technique de relaxation dynamique
- Mieux respirer pour libérer les tensions (explications et exercices pratiques de respiration)
- Stimulations corporelles pour se redynamiser (explications et exercices pratiques de sophrologie)
- S'ancrer et renforcer sa confiance en soi (explications exercices pratiques de sophrologie).

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Utilisation de la sophrologie

Exercices de découverte

Autodiagnostic

Apport théorique

MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :



BESANÇON

46, avenue Villarceau
25000 Besançon
Tél. : 03 81 25 26 06

BELFORT

1, rue du Docteur Fréry
90000 Belfort
Tél. : 03 84 54 54 84

VESOUL

1, rue Victor Dollé
70000 Vesoul
Tél. : 03 84 96 71 08

LONS-LE-SAUNIER

87, Place de la Comédie
39000 Lons-le-Saunier
Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : contact@sifco.eu