

ATELIERS DE SOPHROLOGIE PRENDRE DE SOIN DE SOI

SAN15

PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun prérequis

DURÉE

1/2 jour, soit 3h30

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'ancre 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'ancre 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