

# 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'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](mailto:contact@sifco.eu)**