



Initiation à la sophrologie

1 jour(s), soit 7 heures

Programme de formation

Public visé

Tout public

Pré-requis

Pas de prérequis

Objectifs pédagogiques

Découvrir la sophrologie

Comprendre les principes de la sophrologie

Expérimenter les techniques de la sophrologie

Description / Contenu

Découverte de la Sophrologie

Ses origines

Les principes

La relation corps-esprit

Les champs d'application

Les outils sophrologiques

Expérimentation des techniques de sophrologie

Exercices de relaxation dynamique

Exercices de respiration

Exercice de visualisation

Modalités pédagogiques

Alternance entre apports théoriques et pratiques encadrées

Utilisation de fiches techniques et de supports audio

Moyens et supports pédagogiques

Salles équipées : vidéoprojecteur et paperboard. Chaque stagiaire dispose d'un support de cours papier ou électronique et de matériel de prise de notes

Modalités d'évaluation et de suivi

Simulations et QCM de fin de formation pour valider les acquis

Compte rendu de fin de formation et analyse interne

Questionnaire « évaluation de la formation » rempli par le stagiaire

Validation de stage

Attestation de stage

Profil du formateur

Sophrologue et formateur en sophrologie

Lieu

JCD and CO - 193 RUE DU GENERAL METMAN, 57070 METZ France

Informations sur l'accessibilité

La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et toute demande d'adaptation peut être étudiée en amont de la formation en fonction du besoin des personnes. Nous contacter pour plus d'informations.