

LA SOPHROLOGIE COMME OUTILS DE LA QUALITÉ DE VIE NIVEAU 3



OBJECTIFS

- ✓ Expérimenter et s'approprier les différents types de séances de sophrologie et de relaxation dynamique pour le développement personnel, la communication et la gestion des dépendances
- ✓ Être capable de construire des séances rigoureuses et adaptées en fonction des besoins du pratiquant.

PUBLIC

- ✓ Tous public ayant participé au niveau 2

PROGRAMME

- ✓ Bilan sur les évolutions constatées depuis le niveau 2 :
- ✓ Les freins à ma pratique et comment mettre en place les moyens de ma progression
- ✓ Sophrologie et développement personnel et communication :
- ✓ Sopho-personnalité
- ✓ Affirmation positive
- ✓ La relaxation dynamique premier degré cycle 1 et cycle 2 :
- ✓ Définition et objectifs
- ✓ Techniques et mouvements
- ✓ Mise en pratique en atelier
- ✓ La sophrologie et la gestion des dépendances :
- ✓ La sophrologie des 5 sens
- ✓ La Relaxation Dynamique deuxième degré

METHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Cette formation est une approche concrète, basée sur l'expérimentation et la mise en pratique des outils proposés.
- ✓ Cette formation est basée sur une mise en pratique, des évaluations et des expérimentations personnalisées pour que chaque participant soit acteur de sa progression.
- ✓ A la fin de la formation, vous maîtriserez les bases de la gestion du stress et des émotions par la sophrologie et serez capable de construire, de mettre en œuvre des séances adaptées.

RÉF : SOQVT3

DURÉE : 2 jours / 14 heures

ACCESSIBILITE

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES

Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

INTERVENANT : Monsieur Cohen Saïd
Formateur RPS – Sophrologue

INFORMATIONS STRUCTURE

C2S FORMATION SARL

18, rue Jules Romains

37530 SOUVIGNY DE TOURAINE

Numéro de SIRET : 809 167 505 00027

Code NAF : 7490B

Numéro de déclaration d'activité :

24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)

Site internet : www.c2s-formation.fr

CONTACTS :

Secrétariats : Sylvie Desumeur

06.41.47.75.21

Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com

Secretariatc2s.boudignon@gmail.com

Responsable pédagogique : Saïd COHEN

06.60.72.54.67

contact@c2s-formation.fr

Responsable pédagogique massage bébé :

Christel Boudignon

06.58.43.80.68

christel.boudignon@gmail.com