

LA SOPHROLOGIE COMME OUTILS DE LA QUALITÉ DE VIE NIVEAU 1



OBJECTIFS

- Utiliser la technique sophrologique pour améliorer sa qualité de vie au travail

PUBLIC

- Tous public

PROGAMME

- La sophrologie définition et application
- La relaxation dynamique
- Mise en pratique
- Techniques rapides pour le travail

METHODES PÉDAGOGIQUES

- Cette formation est une approche concrète, basée sur l'expérimentation et la mise en pratique des outils proposés.
- Apport théoriques et pratique des outils
- Cette approche doit permettre à chaque participant de commencer à prendre en main concrètement les outils exposés.

RÉF : SOQVT

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