



SOPHROLOGIE : La boîte à outils

Stéphane VAITI
Les Consultants Associés
1200 Rte de Rémire
Immeuble Poupon
97354 REMIRE-MONTJOLT

N° SIRET : 535 151 203 000 10
N° Déclaration Formation :
96 97 30460 97

Public concerné:

Cette formation s'adresse à tout autre personne souhaitant découvrir et utiliser efficacement, à titre personnel, les techniques essentielles en sophrologie

Objectifs:

Acquérir une base solide tant théorique que pratique de la sophrologie.

Découvrir comment la sophrologie peut permettre de mieux prendre en charge les individus et comment elle peut avoir un rôle préventif et thérapeutique.

Pratiquer les exercices de relaxation dynamiques des 3 premiers degrés.

Pratiquer des exercices d'approfondissement comme *Mobiliser sa vitalité, Libérer le stress et retrouver l'harmonie, Trouver une attitude positive pour la journée, Préparation au sommeil* correspondant à un module que le participant pourra pratiquer par lui-même et utiliser dans sa pratique professionnelle.

Programme de formation :

- Les deux méthodes de référence en matière de relaxation : le Training Autogène de Schultz et la relaxation progressive de Jacobson.
- La phénoménologie.
- La sophrologie : une approche thérapeutique.
- Les sophronisations et les relaxation dynamiques de 1er degré, prise de conscience du schéma corporel.
- Relaxation dynamique du 2ème degré, contemplation du schéma corporel.
- Relaxation dynamique du 3ème degré tournée vers la méditation et le renforcement d'action positive.
- Exercices de groupe en position assise, debout et en mouvement.

Méthodes pédagogiques :

- Alternance des apports théoriques et d'exercices d'application pratique.
- Entraînement intensif aux différentes techniques de sophrologie
- Remise de supports pédagogiques

Modalités d'évaluation :

Evaluation finale à travers un questionnaire de connaissance et une mise en situation

DUREE :

> 3 jours

DATES:

INTERVENANT :

> Stéphane VAITI

HORAIRE :

> 8 h-12h et 13 h-16 h

COUT PAR PERSONNE :

> 300 euros

LIEU:

> Cayenne/ Kourou

CONTACT :

Stéphane VAITI

Tél : 0694 21 89 72

Fax : 0594 35 53 70

Stephane.vaiti@gmail.com

BULLETIN D'INSCRIPTION A RENVOYER PAR FAX OU MAIL

Entreprise :

Adresse :

NOM du participant :

N° de téléphone : N° de fax :

Adresse e-mail :