



Programme de formation

Initiation à la SOPHRO-RELAXATION présentiel



DÉFINITION :

Cette initiation vous permettra de comprendre les mécanismes du stress, son impact sur la santé, et d'acquérir des outils en matière de gestion du stress. La **sophro-relaxation** est une méthode de détente corporelle, émotionnelle et mentale unissant des techniques de relaxation et de sophrologie de base.

La sophrologie est une méthode psychocorporelle conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

Le terme SOPHROLOGIE, inspiré du grec ancien*, signifie étude de l'harmonisation de la conscience.

la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental, permettant de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel.

La sophro-relaxation permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Cette technique est non médicale, ni paramédicale thérapeutique. Elle est destinée au mieux-être

DURÉE : 14 heures - 2 jours

PRIX : 290 €

PRÉ-REQUIS : Aucun

CONDITIONS ADMISSION : Entretien préalable au stage

LIEU DE LA FORMATION :

Ajaccio : 10 Avenue de Paris - 20000 Ajaccio

Bastia : Centre A MURZA - Chemin de Canale - 20600 FURIANI

NOMBRE DE PARTICIPANTS : De 6 à 10 personnes

©AMANAÉ FORMATION, 10 Avenue de Paris, 20000 Ajaccio,
représenté par Mylène Argot Coltelloni, enregistré sous le Numéro de Déclaration d'Activité 94202114420, auprès de la DREETS.
Numéro de Siret : 42103142800020



PUBLICS CONCERNÉS :
Débutants et professionnels

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Développer ses connaissances autour des différentes techniques de relaxation**
- **Maîtriser et utiliser avec pertinence les différentes techniques de sophro relaxation**
- **Accompagner ses clients dans la découverte et la pratique de nouveaux exercices.**

Domaines d'application : en cabinet, en maison d'association, en milieu hospitalier, en entreprise.

MODE DE DÉROULEMENT : Présentiel

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES :

- Cours théoriques et magistraux
- Livrets pédagogiques
- Mise en situation pratique par binôme

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE :

La formation sera dispensée par Céline BERGER, Sophro-relaxologue

DISPOSITIF DE SUIVI D' EXÉCUTION DU PROGRAMME ET D' APPRÉCIATION DES RÉSULTATS :

- Feuille d'émargement
- Présentiel : Mise en pratique sur binôme

A l'issue de la formation un certificat de réalisation est délivré par AMANAÉ FORMATION

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour une analyse de votre besoin.



PROGRAMME ET DÉROULÉ DE LA FORMATION

2 jours - 14 heures

Jour 1 (7 heures)

Matin 9h-12h

- Origines et définition du stress
- Symptômes, formes et phases du stress
- Facteurs et causes du stress
- Les bienfaits de la relaxation

Après-midi 13h-17h

- La Cohérence cardiaque
- Techniques respiratoires spécifiques
- Libération du stress et des émotions
les différentes techniques

Jour 2 (7 heures)

Matin 9h-12h

- Sophrologie : Origine et lexique
- Les 4 premiers degrés fondamentaux
- Déroulement sophronisation de base
- Exercices pratiques

Après-midi 13h-17h

- Identifier et comprendre les troubles du sommeil
- Retrouver un sommeil réparateur
- La préparation mentale

Mise en pratique par binôme et travaux dirigés - remise du certificat de réalisation

