

Conditions d'admission :

Formation ouverte à tous, sans limite d'âge.

Nombre de participants :
10 personnes maximum

Validation

Contrôle continu des connaissances. Le contrôle continu vérifie :

- l'intégration de la méthode et l'évolution de la personne manifestée lors des "phéno-descriptions" en cours de formation.
- la capacité de diriger des séances en groupe pendant les sessions ,

Outre la participation aux modules programmés, les stagiaires sont tenus à des entraînements personnels réguliers.

Supervision terminal

- après un travail personnel d'au moins 20 heures (animation de séances) consignés dans livre d'or
- vérification orale des connaissances
- mise en situation, capacité à animer une séance de relaxation

Bulletin de pré-inscription

Afin de prendre en compte votre participation, merci d'adresser un chèque d'arrhes de 30 % du prix de la formation Sophrologie, (à l'ordre de Coachlife) ainsi que votre bulletin de pré-inscription à :

Coachlife
20, route de Lyon
73160 Cognin

Nom :
Prénom :
Adresse :

Tel :
Email :
Commentaires :

Intervenant

Roberto Van Nijnatten

Relaxologue diplômé et sophrologue certifié par l'Académie de psychothérapie de sophrologie Paris auprès du Dr Pierre GUIRCHOUN.

En 2000, il obtient le diplôme de mastère spécialiste en Sophrologie Caycedienne, puis en 2002 un diplôme universitaire de formateur d'adultes (DUFA université Paris 7).

Depuis 2010 il est membre du GES ,qui est une unité de recherche en Sophrologie dont Roberto est référent pour la Savoie.

Renseignements

⇒ Formation Coachlife
Tel : 04.79.85.75.58
Port : 06.22.96.06.80
Courriel : contact@coachlife.fr
Internet : www.formation.coachlife.fr
(rubrique Sophrologie)

Tarifs

Module 3 jours= 320€
(21 heures de formation)
Un fascicule de formation et un CD audio avec les techniques pratiquées pendant la formation..

Lieu

Coachlife formation
20, route de Lyon
73160 Cognin

formation à la **Sophrologie**



Harmoniser le corps et le mental



La sophrologie Qu'est ce que c'est ?

La Sophrologie est une méthode psychocorporelle associant la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation d'images positives, la sophrologie va aider à se concentrer sur des sensations agréables. C'est un très bon outil pour découvrir et libérer ses ressources et reprendre confiance en soi.

La sophrologie libère en douceur les tensions et les blocages et permet de retrouver et de maintenir l'équilibre corps esprit. Plus qu'une philosophie c'est un véritable art de vivre.



Objectifs de la formation

Formation initiale permettant d'utiliser la sophrologie à visée pédagogique ou bien-être : (animation des séances en groupes ou en individuelle) dans des structures diverses (entreprise, hôpital, association, maison de retraite, club sportif, centre de bien-être, spa...).

- Acquérir les techniques de relation d'aide
- Maîtriser les techniques sophrologiques
- Animer des séances individuelles
- Animer des séances de groupe



Contenu et déroulement de la formation Sophrologie

Partie théorique

- La relaxation, définition, les principales méthodes
- La respiration, les lois fondamentales
- Conséquences physiologiques de la relaxation
- La Relaxation Dynamique : qu'est-ce que c'est ?
- L'imagerie mentale
- La pédagogie de la relaxation et conseils pratiques

Partie pratique

- Le dialogue pré-sophronique
- Le dialogue post-sophronique
- Les techniques de sophronisation du 1er Degré
- Les techniques de sophronisation du 2ème degré
- Les techniques de sophronisation du 3ème degré
- La Relaxation Dynamique 1 et 2
- La relaxation dynamique 3
- Entraînement encadré en cours de groupe
- Mises en situation