



STAGE DE REMISE A NIVEAU POUR SOPHROLOGUES PROFESSIONNEL

Ecole de Sophrologie A.M – Justine RICHARD Sophrologue et Directrice

A qui s'adresse cette formation ?

Sophrologue diplômé ou ayant fini sa formation

Il vous sera demandé de nous adresser la copie de votre diplôme ou une attestation de fin de formation.

Objectifs

Cette formation permet de revoir les bases du cycle fondamental en sophrologie. Elle permet de mieux s'approprier les termes adéquates de cette profession mais aussi d'appliquer au mieux votre savoir faire. Déceler vos points faibles et vos forces, vos acquis. Revoir tout ce qui est lacunaire dans votre pratique. Revenir sur ce qui vous a manqué lors de votre parcours de formation initial, ou ce qui vous manque aujourd'hui. Vous redonner confiance dans votre pratique, en appliquant des protocoles mieux maîtrisés. Palier à ce qui vous à manquer et qui vous fait défaut aujourd'hui ; palier à ce que vous avez peut être oublié.

Programme

1^{er} jour :

Retour sur la base du cycle fondamental :

- Pratique et théorie des 2 premiers degrés de Relaxation Dynamique
- Révision des lois et des principes de la sophrologie et de leurs mises en application
- Retour sur la pratique et la théorie des modules sur : La gestion des émotions et Le lâcher prise.
- Révision de l'accueil d'un groupe/ Mise en place de la séance

2^{ème} jour :

- Retour sur la pratique et les techniques maîtrisées de respiration
- Pratique et théorie sur les Emotions
- Révisions du module de la Confiance en soi

3^{ème} jour :

- Pratique et théorie des 3^{èmes} et 4^{èmes} degrés de Relaxation Dynamique
- Révision du module sur Les Valeurs de vie
- Initiation au Yoga du Rire allié à la Confiance en soi

4^{ème} jour :

- Révision de l'anamnèse
- Mise en pratique de jeux de rôles sur le travail de l'anamnèse
- Révision de la posture du sophrologue

5^{ème} jour :

- Etudes de cas pratiques
- Retour sur la gestion du stress
- Initiation aux Relaxation dynamique du 5^{ème} au 12^{ème} degré

Bulletin d'inscription

Remise à Niveau

Dates du stage :

Du 25 au 29 Octobre 2021

Tarif :

- Tout public : 655€

Horaires

- Nombre d'heures par stagiaire : 40 heures
- Horaire de formation : 8h00-12h00 / 13h00-17h00

