



DECOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Public : adulte, travailleur (salarié, demandeur d'emploi et travailleur indépendant).

Programme prévisionnel :

Ces contenus sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction de l'intérêt et des demandes du groupe

A la découverte de la Sophrologie :

- Présentation de la Sophrologie : origine et fondement.
- Les techniques spécifiques et la relaxation dynamique.
- Une nouvelle façon de se découvrir : la phénoménologie.
- Notre respiration : la connaissons-nous vraiment ?
- A la redécouverte de notre respiration.
- Vers une respiration naturelle
- Vitalité et détente grâce à la respiration

Un outil de base en Sophrologie : la relaxation.

- Tonus et eutonie (juste tonus)
- Expérimenter différentes méthodes de relaxation.
- Les bienfaits de la détente au quotidien.

A la rencontre de notre corps :

- Un phénomène important : nos sensations.
- Un moyen spécifique : la relaxation dynamique du premier degré abrégée.

Méthode et moyens pédagogiques :

- Pratiques de techniques spécifiques et relaxation dynamique du premier degré abrégée.
- Exposés, échanges.
- Bibliographie.

Intervenant :

Pascal GAUTIER, formateur, psychologue formé aux approches cognitives et comportementales (certifié AFTCC, Paris), sophrologue, spécialisé sur les questions de stress. Master Spécialiste en Sophrologie, directeur de l'Institut de Sophrologie de Rennes.

Lieu et modalités :

A notre institut - 60 € / 5 heures (10-12h30 /14-16h30), **inscription** écrite préalable nécessaire
72 € dans le cadre de la formation continue

© - La demande du dossier d'inscription peut se faire par courriel (et donc **sans frais**) : isr@sophrologie-formations.com
✉ -ou par courrier postal (frais de dossier de 7 € non remboursable):

**Institut de Sophrologie de Rennes - Service inscriptions -
La Migorais - 35480 MESSAC**

Dernière MAJ : 02/10/09

La Migorais – 35480 MESSAC – Tél. 02 99 34 21 21 – 06 08 86 21 21