



## INFORMATIONS



**SAINTE MARIE AUX MINES** Lieu sera précisé

ultérieurement



**Début le** mardi 07 février 2023



**DURÉE** : 01:30

**Prix** : **156.00 €**

**PROFILS** : Sophrologue

**PRE REQUIS** :

Toute personne adulte est invitée à ces séances, débutantes ou expérimentées. Les personnes en situation de handicap seront également les bienvenues. IL n'y a pas de limite d'âge. Pas de certificat médical nécessaire.

**MATERIEL** :

Prévoir un tapis de yoga, une couverture, une bonne paire de chaussettes pour marcher déchaussé., une ardoise blanche avec des feutres.

**CODE ACTIVITÉ** : 7SM0834

## DESCRIPTION

Chaque séance proposera un **cadre sécurisé** : bienveillance, non-jugement, respect. Cela, pour permettre à chacun de se retrouver et de se sentir à l'aise. Le secret professionnel est de mise.

Le déroulement des séances sera systématiquement présenté, avant sa pratique.

Les techniques utilisées durant ce cycle de séances auront comme objectif l'apprentissage de la gestion du stress, quel que soit l'agent stressant, la chronicité, l'intensité du stress vécu.

Pour cela, seront utilisées à la fois des exercices dynamiques, et des "sophronisations", c'est-à-dire des relaxations auxquelles sont adjointes des techniques de sophrologie.

Au fil des séances, vous prendrez de plus en plus conscience de vos propres mécanismes de stress, des réactions spécifiques de votre corps, zone par zone.

Par des techniques de lâcher prise, de recentrage, de visualisations spécifiques, non seulement votre corps fera l'expérience d'évacuer le stress, mais il reprendra aussi l'habitude de retrouver un état de calme, de sérénité.

Un temps de partage suivra toujours le vécu de ces phénomènes. Chacun restera libre de prendre la parole.

Vous pouvez vous rendre sur le site de la formatrice pour davantage d'informations: [sophrotop.com](http://sophrotop.com) Vous y trouverez, entre autre, de brèves vidéos explicatives.

Peut-être à bientôt pour cette aventure qui vous est proposée.

## OBJECTIFS

A l'issue de la formation,:

Vous serez en capacité :

- de gérer votre stress par les 3 techniques clés de la sophrologie
- de gérer votre stress dans l'ici et maintenant
- de gérer le stress provoqué par des situations futures
- de retrouver un état de calme mental

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	07-02-2023	19:30	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	14-02-2023	19:30	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	21-02-2023	19:30	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	28-02-2023	19:30	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	07-03-2023	19:30	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	14-03-2023	19:30	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	21-03-2023	19:30	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	28-03-2023	19:30	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	04-04-2023	19:30	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	11-04-2023	19:30	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	18-04-2023	19:30	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	25-04-2023	19:30	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement, -