



Pour qui ?

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Médecins, psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, IDE, AMP, hypnothérapeutes, praticiens en relation d'aides et responsables RH désireux d'intégrer la pratique de Pleine Conscience en tant qu'approche thérapeutique à part entière.

Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

Durée : 1 journée

Date : 4 avril 2020

Tarif* : 190 € Net de Taxe

**Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

Enseignant : Jessica SARAPOFF – Sophrologue – Hypnothérapeute – Instructrice en méditation

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ☞ Comprendre les effets de la méditation et Pleine Conscience sur la santé mentale et physique
- ☞ Expérimenter la Pleine Conscience en tant qu'outil thérapeutique
- ☞ Faire l'expérience de la méditation et de la pratique de Pleine Conscience
- ☞ Nourrir et enrichir votre pratique de la sophrologie par la pratique de Pleine Conscience

CONTENU

La pratique de Pleine Conscience et la sophrologie au service du praticien et du patient ou client

- ☞ Point sur le vocabulaire, de quoi parle-t-on ?
- ☞ Les différentes traditions de méditation vers le développement de la pratique de Pleine Conscience
- ☞ Les effets de la méditation sur la santé mentale et physique
- ☞ Les recherches en neurosciences sur les apports de la pratique de Pleine Conscience
- ☞ États modifiés de conscience : les différences et les similitudes
- ☞ La Pleine Conscience pour le praticien
- ☞ Des exercices concrets pour en faire vous-même l'expérience, aborder les différences avec la sophrologie et l'hypnose
- ☞ Cas pratiques et différents exercices à proposer en accompagnement thérapeutique

ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ☞ Pratiques de Relaxations dynamiques méditatives (RD3)
- ☞ Pratiques de méditations de pleine conscience

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation interactive alterne théorie, pratique et réflexion.