



Pour qui ?

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Médecins du travail, psychologues, psychothérapeutes, IDE, hypnothérapeutes, praticiens en relation d'aide et responsables RH.

Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire, des concepts et des pratiques sophrologiques.

Durée : 2 journées

Date : 27 et 28 janv. 2024

Tarif* : 400 € Net de Taxe

**Si plusieurs séminaires cf. fiche tarifs*

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

Enseignante : MARCELLA – Sophrologue, spécialiste en sophrothérapie – Formatrice - Autrice.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

JOUR 1 : Développer son potentiel créatif en s'appuyant sur la méthode sophrologique

- ☞ Identifier les éléments fondamentaux qui peuvent nous singulariser
- ☞ Comprendre comment mettre en place des nouvelles stratégies, dans quelles circonstances et pour quels résultats
- ☞ Intégrer des exercices de respiration associés aux mouvements dans un protocole
- ☞ Comprendre la place prédominante du corps dans la méthode en passant par un peu de philo
- ☞ Découvrir et intégrer par l'expérimentation le terme de « méthode corporellepsycho »
- ☞ Utiliser les techniques piliers en les élargissant selon les situations et contextes
- ☞ Appréhender les liens entre la créativité et le mouvement
- ☞ Relier le corps aux principes fondamentaux de la méthode (faire corps avec les principes fondamentaux)
- ☞ Intervenir auprès de publics différents avec des protocoles singuliers adaptés
- ☞ S'entraîner à se singulariser, s'émanciper, à explorer d'autres combinaisons de séances et protocoles

CONTENU

- ☞ Notions théoriques, philosophiques et poétiques sur le corps
- ☞ Pratiques sophrologiques créatives sur des cas réels
- ☞ Transmissions de techniques de préludes, interludes et fin de séance inédits
- ☞ Transmission de techniques de respiration inédits
- ☞ Création commune d'exercices (RD, techniques dérivées et respiration)
- ☞ Expérimentations
- ☞ Échanges de pratiques sous forme de questions-réponses

ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ☞ À chaque étape de la formation, les stagiaires sont sollicités pour donner leur avis sur les sujets abordés. Ces recherches et réflexions personnelles sont ponctuées par des exercices sophrologiques qui consolident l'aspect théorique et leur permettent de mettre en avant leur potentiel créatif. C'est un travail d'équipe dont les maîtres mots sont : « confiance en la méthode, confiance en soi et audace ».

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation interactive alterne théorie, questions-réponses, pratiques sophrologiques originales, mises en situation, temps d'expérimentations. Travailler avec un maximum de liberté dans un cadre précis, en reconnaissant mieux ses besoins et valeurs personnelles.