

## FORMATION INITIATION A LA SOPHROLOGIE ET AUX TECHNIQUES DE RELAXATION (Formation particuliers)

**Intitulé de la Formation :** Initiation à la Sophrologie et aux techniques de relaxation

**Objectifs de la formation :**

Découvrir des techniques de relaxation mentale:

- La sophrologie et ses outils de respiration et de visualisation
- La pleine conscience et l'étude de l'instant présent

**Public visé :** Tout public

**Les connaissances préalables requises :** (Baccalauréat ou équivalent)

**L'organisation et le fonctionnement de la formation :**

- **Durée :** 48 H
- **Horaires :** 9 h / 16 h
- **Rythme :** la semaine du lundi au vendredi
- **Organisation pédagogique :** formation en présentiel

**Sanction de stage :** Attestation de stage

**Les moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre :**

- **Moyens pédagogiques :** supports électroniques, films, mises en situation
- **Moyens techniques à disposition :** vidéo projecteur, table de massage, matériel de massage (linge, huile, tables, matelas...)
- **Moyens d'encadrement :** Nathalie PARAYRE, directrice de l'école et une équipe de formateurs diplômés.

**Le dispositif de suivi et d'évaluation de la formation :**

- **Le suivi :** feuille de présence signée des stagiaires et du formateur par demi-journée
- **Les attestations de présence :** attestation de présence individuelle remise au stagiaire en fin de formation
- **Les appréciations des résultats :** un document papier est fourni à chaque stagiaire en fin de formation pour évaluer les cours

## **PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION** **INITIATION A LA SOPHROLOGIE ET AUX TECHNIQUES DE** **RELAXATION:**

### **Accueil**

#### **La relaxation mentale:**

- Découvertes des principes de sophrologie :
  - La respiration
  - La pensée positive
  - La visualisation
- Découverte des principes de la méditation de pleine conscience :
  - L'instant présent
  - L'attention
  - La déconnection

#### **Pratique de relaxation mentale:**

- Divers pratiques de sophrologie, de pleine conscience,
- Apprentissage du lâcher prise, de la respiration, du bien-être