

**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 :** 24 H
- **Horaires :** 9 h / 16 h
- **Rythme :** en 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

Le programme peut varier légèrement en fonction de la disponibilité des formateurs, certains cours pouvant être remplacés aux profits d'autres, sans pour autant remettre en question les compétences demandées à l'élève à la fin de sa formation

