

empeiria

- I N S T I T U T -

LES FORMATIONS DE L'UNIVERS
DE LA SANTÉ PSYCHIQUE ET DU BIEN-ÊTRE

Introduction à la sophrologie

Pour les particulièr.es



EMPEIRIA-INSTITUT.COM/



CARINE.DELAVENNE@EMPEIRIA-INSTITUT.COM



06 63 54 78 59



EMPEIRIA-INSTITUT

Introduction à la sophrologie

Cette formation s'adresse aux particuliers souhaitant découvrir la sophrologie et bénéficier de plusieurs séances et pratiques guidées.

Cette formation vous propose de :

- découvrir l'histoire de la sophrologie, ses usages et contextes d'application, le cadre de la profession de Sophrologue.
- vivre plusieurs séances d'un protocole d'amélioration du quotidien (troubles du sommeil, stress, difficultés de concentration, changement personnel/professionnel...).

Contact : carine.delavenne@empeiria-institut.com
06 63 54 78 59

Dates : 23/09, 30/09, 21/10 et 28/10 de 9H30 à 12H en distanciel

Tarif: 240 Euros TTC



Les séminaires

DEMIE JOURNEE 1/4

Histoire, champs d'application et découverte

- L'histoire de la sophrologie
- La définition, les usages et la méthode
- Le cadre de la profession de sophrologue
- Pratique : séance de découverte de la sophrologie

DEMIE JOURNEE 2/4

Protocole Amélioration du Quotidien: *Evacuer les tensions et instaurer un état positif*

- Pratique et Echanges autour d'exercices de relaxation dynamique et de sophronisation

Les séminaires

DEMIE JOURNEE 3/4

Protocole Amélioration du
Quotidien: *Stimuler et
renforcer son potentiel*

- Pratique et Echanges autour d'exercices de relaxation dynamique et de sophronisation

DEMIE JOURNEE 4/4

Protocole Amélioration du
Quotidien: *Prendre conscience
de ses capacités*

- Pratique et Echanges autour d'une séance de clôture du protocole et la répétition d'une série d'exercices à pratiquer au quotidien

empeiria

- I N S T I T U T -

LES FORMATIONS DE L'UNIVERS
DE LA SANTÉ PSYCHIQUE ET DU BIEN-ÊTRE



EMPEIRIA-INSTITUT.COM/



CARINE.DELAVENNE@EMPEIRIA-INSTITUT.COM



06 63 54 78 59



EMPEIRIA-INSTITUT