

# 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 professionnel.les*



[EMPEIRIA-INSTITUT.COM/](https://EMPEIRIA-INSTITUT.COM/)



[CARINE.DELAVENNE@EMPEIRIA-INSTITUT.COM](mailto:CARINE.DELAVENNE@EMPEIRIA-INSTITUT.COM)



06 63 54 78 59



[EMPEIRIA-INSTITUT](https://EMPEIRIA-INSTITUT)

# Introduction à la sophrologie

Cette formation s'adresse aux accompagnants de tous ordres (psychothérapeutes, psychopraticiens, soignants, psychomotriciens, orthophonistes, etc)

Elle donne présente l'histoire de la sophrologie, ses usages et contextes d'application, le cadre de la profession de Sophrologue et permet d'expérimenter et pratiquer une séance de découverte.

**Contact :** [carine.delavenne@empeiria-institut.com](mailto:carine.delavenne@empeiria-institut.com)  
06 63 54 78 59

**Dates :** 22/09 et 06/10 2023 en distanciel

**Tarif :** 360 Euros TTC





# Les séminaires

## JOUR 1

### 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
- La séance de Découverte
- Exercices en binômes
- Travail sur cas concrets

## JOUR 2

### La Vivance: pratique de la relaxation dynamique et de la sophronisation

- Troubles du sommeil, stress, changement personnel, difficulté de concentration ... Quels sont les symptômes psychocorporels?
- Pratique
- Evacuer ses tensions
- Installer un état positif
- Activer ses capacités
- Exercices en binômes
- Travail sur cas concrets



# 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/](https://EMPEIRIA-INSTITUT.COM/)



[CARINE.DELAVENNE@EMPEIRIA-INSTITUT.COM](mailto:CARINE.DELAVENNE@EMPEIRIA-INSTITUT.COM)



06 63 54 78 59



[EMPEIRIA-INSTITUT](https://EMPEIRIA-INSTITUT)