

ANIMER UN ATELIER BIEN-ETRE RESPIRATION EN SOPHROLOGIE, CLES EN MAINS

Durée de la formation :

une journée soit 7h00
09h00-12h00/13h00-17h00
En présentiel,

Date : 19/03/2025

Lieu :

CSFORM
34 rue Noël Ballay
28000 CHARTRES

Pré-requis :

Sophrologues, thérapeutes
dans le bien-être...

Nombre de stagiaires :

Limité à 20 apprenants,

Formateur :

Pascaline Juin, sophrologue
RNCP (Académie de
sophrologie de Paris),
formatrice

Moyens pédagogiques :

Powerpoint, fiches des
techniques flash fournies en
PDF, Enregistrements des
séances pratiques,

Tarifs : 350 euros sans
financement

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Développer les techniques flash des relaxations dynamiques et leur apports
- Utiliser les techniques de respiration
- Etre capable d'animer des ateliers de bien-être en variant les techniques

PLAN DE LA FORMATION

Matin : 09h00-12h00

1/ Présentation des techniques flashes :

- Utilisation des techniques flash pour les TMS (troubles musculo-squelettiques)
- Les postures en RD (relaxation dynamique)
- Pratique de quelques postures de RD

Après-midi : 13h00-17h00

2/ Utilisation d'un power-point clé en mains :

- Programmer un atelier d'une heure
- Programmer un atelier de 3 heures
- Vivance d'une sophronisation avec enregistrement et PDF

QCM à la fin de la journée

Pascaline JUIN Formation sophrologie et perfectionnement :
92 rue de Voves – 28630 Le Coudray

« Numéro de déclaration d'activité en cours d'attribution »