

FORMATION SOPHROLOGIE-RELAXATION

Public

Educateurs sportifs salariés ou bénévoles souhaitant s'initier à la sophrologie et utiliser cette technique auprès du public qu'ils encadrent

Durée

3 journées de 7h :

- 2 jours pour apprendre les bases et savoir les transmettre
- Une intersession pour s'entraîner et mettre en pratique des exercices
- 1 journée de retour d'expérience et d'approfondissement des connaissances

Dates et lieu

- Jeudi et vendredi 16 et 17 février 2017 / Vendredi 17 mars 2017
- 9h/12h – 13h30/17h30
- Maison des Sports – 4 rue des 3 Meules – 42100 Saint Etienne

Objectifs

- Comprendre les notions de base de la sophrologie
- Faire le lien entre le souffle, le mental et le corps et préciser les rapports entre ces trois éléments
- Identifier son niveau de stress et comprendre comment la sophrologie peut agir sur le stress
- Découvrir et apprendre des exercices adaptés à sa problématique personnelle
- Savoir proposer des exercices de sophrologie en fonction des besoins des sportifs/du public encadré

Méthodes

- Questionnaire d'identification des attentes
- Apports méthodologiques et théoriques
- Autodiagnostic et exercices de relaxation
- Conseils pratiques du formateur
- Livret pédagogique et exercices remis à chaque participant

Intervenants

Catherine MAGGIOLI ou Isabelle GAUDUCHEAU – Excellens Formation

- Formatrices en développement personnel et professionnel depuis plus de 20 ans
- Certifiées en sophrologie et relaxation
- Spécialistes de la gestion du stress et des émotions

Coût pédagogique

600 euros – (pour une éventuelle prise en charge OPCA, se rapprocher de celui-ci)
Repas de midi possible en commun à la charge du participant
(un acompte de 30% sera demandé à la signature de la convention)

Nombre de participants

10 minimum – 12 maximum

Contact

Maud PERICHON – 04 77 59 56 09
sport.sante@maisondessportsloire.com





BULLETIN D'INSCRIPTION
A RENVoyer avant le 3 février 2017

- CDOS LOIRE -
Maison Départementale des Sports
4 rue des Trois Meules BP 90144
42012 ST Etienne Cedex 2

Ou

par mail : sport.sante@maisondessportsloire.com



Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel :

Email :

Statut :

- Salarié
- Bénévole

Nom de l'association/la structure :

Souhaite participer à la formation sophrologie et s'engage à suivre l'intégralité de celle-ci.

