

Animer des séances de relaxation - sophrologie



Objectifs

- Concevoir des séances de relaxation-sophrologie adaptées aux personnes accompagnées

- Créer des séances en variant les thématiques

- Adapter l'animation des séances aux situations difficiles



Contenu

- Définition et histoire des techniques de sophrologie
- Définition du stress et de ses symptômes
- Lexique de la sophrologie
- Schéma corporel, image de soi et estime de soi
- Découverte des outils adaptés aux personnes en situation de handicap
- Contacts avec le réseau de sophrologie du milieu ordinaire

- Mise en confiance des participants
- Exercices pratiques de respiration et de visualisation
- Utilisation du bon vocabulaire et de la bonne intonation
- Relaxation et nature
- Déroulement d'une séance
- Articulation d'une séance de relaxation à une autre activité (esthétique, théâtre...)

- Gestion des réticences et appréhensions
- 5 sens dans les séances



Méthode pédagogique

- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Lectures et créations de séances
- Implication personnelle des participants

- Analyses de cas pratiques
- Méthode interactive basée sur les échanges entre stagiaires et formateur

- **Durée**
3 jours

- **Lieu et date**
Paris : 15-17/11/17

- **Coût**
600 €



Public

Professionnel de l'accompagnement ayant pour mission d'animer des séances de relaxation-sophrologie. Ces séances s'adressent à un public d'adultes comme d'enfants et peuvent être bénéfiques pour tous types de handicap.



Vous aimerez aussi

- Formation Snoezelen
- Animer un atelier image de soi-esthétique