

Reprendre son souffle... Initiation à la sophrologie

Prendre un temps pour se poser et reprendre contact avec soi-même devient une nécessité dans un monde qui va de plus en plus vite et nous sollicite toujours davantage.

Dans cet atelier découverte, vous expérimenterez différentes techniques de détente basées sur la respiration, la relaxation dynamique, la visualisation...

Plus qu'un simple outil, la sophrologie vous invite à développer une philosophie de vie en amenant la conscience sur l'instant présent.

Objectifs

- Expérimenter différents outils favorisant la détente et directement applicables dans le quotidien
- Récupérer de l'énergie
- Amélioration ses capacités de concentration
- Développer davantage d'efficacité
- Se recentrer de manière à mieux utiliser ses ressources internes
- Développer un nouvel état d'être
- Etre plus présent à soi-même et à l'autre

Contenu

- Historique de la sophrologie
- Champs d'applications
- La respiration, comment la placer ?
- Expérimentation de différentes techniques de sophronisation statique et dynamique

Méthodologie

- Pratiques de sophronisation, expérimentation de différentes techniques respiratoires
- Temps de partage et de verbalisation
- Exposés théoriques



Public & Prérequis

Public : Tout public

Prérequis : Aucun

Formation complémentaire:

Relaxation, pleine conscience et sérénité au travail - Agathe Crespel - et autres modules du parcours "Stress"

