

SOPHROLOGIE OUTILS POSITIFS 1 JOUR



JOUR 1

- Historique et origines
- Comprendre le fonctionnement
- Les principes fondamentaux : corps, actions positives et réalité objective...
- Champs d'applications et les bienfaits
- Comment pratiquer : indications, conseils et limites
- Les moyens utilisés
- La place des relaxations dynamiques
- La conduite de relaxation et de méditation
- Une séance type
- Du négatif au positif, des bases
- Plan personnel de progression

ATTRAITES

Accéder à une sélection d'exercices positifs qui favorise le lâcher prise immédiat.

Apprentissage de contenu de séance

Acquisition des techniques et d'exercices.
Pratique de conduite de relaxation/méditation dans une dynamique positive

INTERVENANT

Fabrice Loizeau: sophrologue diplômé d'une école de la Fédération des Écoles Professionnelles en Sophrologie, diplômé d'Université en Sophrologie (D.U.E.C de Sophrologie sous la responsabilité du Pr Goudemand), formation continue notamment auprès du Dr Marc Hay (médecin sophrologue). Master professeur de Hasya yoga (rire anti stress), Intervenant auprès d'instances nationales : Universités d'été de la sophrologie, au congrès des 50 ans de la sophrologie, au rassemblement de Sophrologie plurielle de la Société Française de Sophrologie, au Congrès Européen de Sophrologie Dynamique...

→ FORMATION A LA CARTE et incluse dans le Cycle Supérieur des Sciences du Positif.

Vous avez acquis une Unité de Valeur vous permettant d'aller encore plus loin : ce module compte pour l'obtention du Certificat Supérieur des Sciences du Positif. Possibilité d'approfondir avec nos modules complémentaires : "Méditation 2 j", "MBCT Mindfulness"; "Sophrologie outils positifs"