



Journée d'initiation à la sophrologie : développer une meilleure présence à soi pour une meilleure alliance avec le patient

Le jeudi 29 octobre 2020, de 9h à 16h.

Descriptif de la formation

La sophrologie est une méthode douce et efficace, basée sur des techniques simples de respiration, de relaxation, de petits mouvements corporels, de visualisation.

Elle permet, grâce à une pratique régulière, de renouer avec son corps pour atteindre l'harmonie tête-cœur-corps.

Elle amène le corps à plus de présence à soi en étant attentif aux sensations corporelles.

Elle aide à « entrer en amitié avec soi ».

La sophrologie permet de retrouver une sensation de vitalité et une récupération rapide.

Elle développe un « nouveau regard » sur soi, les autres et l'environnement.

La sophrologie se pratique en séance individuelle ou en groupe selon les objectifs recherchés.

La journée sera principalement rythmée par des exercices pratiques de respiration, des séances de sophrologie et quelques notions plus théoriques en rapport direct avec la sophrologie.

Objectifs de la formation

- Découvrir la sophrologie, ses origines, sa philosophie, son but, ses applications,

- S'initier à quelques techniques de respirations spécifiques à la sophrologie,
- Expérimenter des séances de sophrologie.

Méthodologie

Pratique : exercice de respiration et séances de sophrologie.

Public-cible :

- Toute personne désireuse d'expérimenter ce qu'est la sophrologie et de mieux en saisir les champs d'application.

Formatrice :

Véronique Dayez ; Psychologue et infirmière,

- Praticienne en sophrologie : suivi individuel et collectif.
- Sensibilisée à de nombreuses méthodes comme la PNL, EFT, le Reiki, la réflexologie plantaire.
- Enseignante en Promotion sociale dans le secteur « bien-être »
- Formatrice dans le domaine du « mieux-être » : initiation à la sophrologie, techniques de gestion du stress, sensibilisation au burn out.
- Sophrologue Maître de stage dans une école de Soins Infirmiers à Namur

Toutes les séances proposées peuvent se vivre en position assise. Cependant, s'ils le souhaitent, les participants peuvent apporter un tapis, plaid, petit coussin pour expérimenter une séance en position allongé

Lieu et adresse de la formation

HELHa Jeanne d'Arc
Quai des Salines 28 à 7500 Tournai

Renseignements

Sandrine Molitor - molitors@helha.be - 0477/ 563 257

Inscriptions uniquement en ligne

<https://cermed.helha.be/>

Date limite d'inscription 3 septembre 2020

Prix 70 EUR* – Min:12/Max.15 participants

N° de compte

IBAN BE77-7785-9110-7042 - BIC GKCCBEBB
de la HELHa, Catégorie Paramédicale.

Communication

F33 – 2020 - Nom, Prénom