

RELAXATION DYNAMIQUE DE 5 A 8

INTERVENANT(S)

Marie-Claire BOUTHORS, Sophrologue

DURÉE ET HORAIRES DE LA FORMATION

3 jours (de 8h30 à 12h30 – 14h à 18h), soit 24 heures

PUBLIC VISÉ

Formation continue pour sophrologue professionnel

PRE REQUIS

Etudiants en sophrologie ayant validé la formation au métier de sophrologie.

OBJECTIFS

Découvrir le cycle radical

De la relaxation dynamique 5ème degré à la relaxation dynamique 8ème degré :

La maîtrise des énergies :

- maîtrise de l'énergie mentale – concentration mentale
- maîtrise de l'énergie corporelle et physique – apathie et démotivation
- la synergie entre les énergies mentale et physique pour un accroissement des capacités de réaction et d'insertion sociale.

COMPÉTENCES VISÉES

Apprendre aux sophrologues les caractéristiques des relaxations dynamiques 5, 6, 7 et 8.

PROGRAMME

ACCUEIL ET PRESENTATION DU PROGRAMME

APPORTS THEORIQUES

- Définitions
- Objectifs du cycle radical

ENTRAINEMENTS :

- Relaxation dynamique 5
- Relaxation dynamique 6
- Relaxation dynamique 7
- Relaxation dynamique 8

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques - Exposés
Pratiques des exercices
Supports écrits envoyés par mail

MODALITÉS ÉVALUATION

Evaluation écrite QCM
Mutualisation des acquis du séminaire
Evaluation du séminaire GOOGLE Form

