



E.S.N.E

ECOLE DE SOPHROLOGIE DU NORD-EST

ecolesophro51@gmail.com

www.esne51.info

Séminaire de perfectionnement SOPHROLOGIE ET NUTRITION

INTERVENANT(S)

Laurence REGAZZONI, Sophrologue
Laurence Gentil, Docteur en pharmacie, Consultante en Alimentation Santé et Micronutrition.

DUREE ET HORAIRES DE LA FORMATION

2 jours (de 9h00 à 12h30 – 14h30 à 18h), soit 14 heures.

PUBLIC VISE

Formation continue pour sophrologue professionnel

PRÉ REQUIS

Étudiants en sophrologie ayant terminé la formation de base (cycle fondamental).

OBJECTIFS

Le sophrologue va rencontrer des personnes dont le poids peut-être un sujet où le devenir au fur et à mesure des séances.

La sophrologie a toute sa place pour permettre d'accepter son image physique et revenir dans ses sensations corporelles afin de ressentir ce dont le corps a besoin et appréhender la nutrition différemment.

Dans cette formation nous aborderons les différents liens avec la sophrologie grâce à des connaissances nutritionnelles transmises par Laurence GENTIL.



E.S.N.E. Sarl au capital de 6000 € - Siège : 06, rue Simon, 51100 REIMS
N°SIRET 75396815500030 - APE 8559A - N° TVA Intracommunautaire : FR 83 753968155
Numéro RCS : Reims B 753 968 155
Correspondance : 06 rue Simon 51100 – REIMS - tél 06 63 65 31 04
Déclaration d'activité enregistrée sous le n°44510230251 (ce n° ne vaut pas agrément de l'État)



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

COMPETENCES VISEES

Savoir définir les techniques spécifiques à privilégier pour la prise en charge de troubles liés à la nutrition.

PROGRAMME

ACCUEIL ET PRESENTATION DU PROGRAMME

1. Concept de l'alimentation santé :
 - a. Besoins nutritionnels pour la population ;
 - b. Chronobiologie nutritionnelle ;
 - c. Impact de nos choix alimentaires sur le poids et notre santé.
2. Poids de forme et comportement alimentaire.
3. Rôle de la digestion et du microbiote intestinal.
4. Zoom sur la gestion du poids.

SUIVI DE L'EXECUTION ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation (GOOGLE Form).

ACCESSIBILITÉ – HANDICAP

Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation.

Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés.

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Power point
- Exposés
- Cas pratique
- Jeux de rôle - Mise en situation
- Supports écrits envoyés par mail