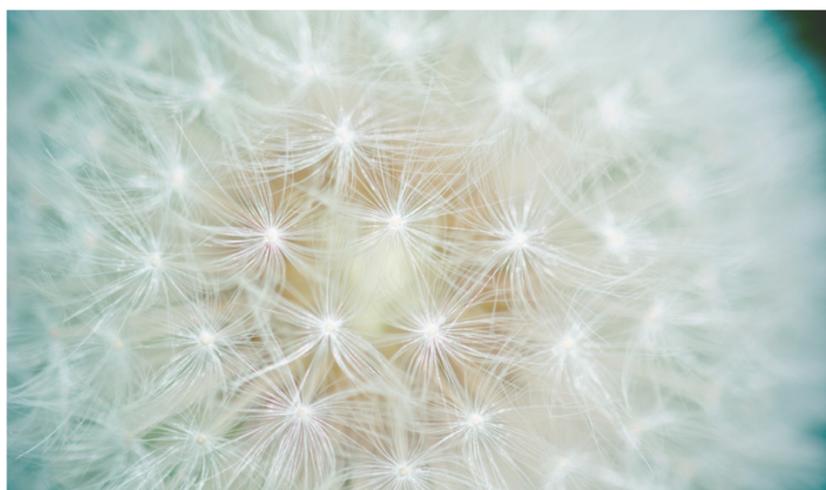




# Programme de formation

## Initiation à la SOPHRO-RELAXATION

### E-learning



#### DÉFINITION :

Cette initiation vous permettra de comprendre les mécanismes du stress, son impact sur la santé, et d'acquérir des outils en matière de gestion du stress. La **sophro-relaxation** est une méthode de détente corporelle, émotionnelle et mentale unissant des techniques de relaxation et de sophrologie de base.

**La sophrologie** est une méthode psychocorporelle conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

Le terme SOPHROLOGIE, inspiré du grec ancien\*, signifie étude de l'harmonisation de la conscience.

la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental, permettant de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel.

**La sophro-relaxation permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.**

*Cette technique est non médicale, ni paramédicale thérapeutique. Elle est destinée au mieux-être*

**DURÉE : 25 heures**

**PRIX : 300 €**

**PRÉ-REQUIS : Aucun**

**CONDITIONS ADMISSION : Entretien préalable au stage**

**LIEU DE LA FORMATION : Plateforme E-learning AMANAÉ FORMATION**

**DÉLAIS D'ACCÈS A LA FORMATION : E-learning accessible dès l'inscription**

**DURÉE DE LA FORMATION : La durée moyenne de l'action de formation est de 20 heures dispensées exclusivement à distance, en e-learning heures dispensées exclusivement à distance, en e-learning..**

©AMANAÉ FORMATION, 10 Avenue de Paris, 20000 Ajaccio,  
représenté par Mylène Argot Coltelloni, enregistré sous le Numéro de Déclaration d'Activité 94202114420, auprès de la DREETS.  
Numéro de Siret : 42103142800020



#### PUBLICS CONCERNÉS :

Débutants et professionnels

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Développer ses connaissances autour des différentes techniques de relaxation**
- **Maîtriser et utiliser avec pertinence les différentes techniques de sophro relaxation**
- **Accompagner ses clients dans la découverte et la pratique de nouveaux exercices.**

*Domaines d'application : en cabinet, en maison d'association, en milieu hospitalier, en entreprise.*

**MODE DE DÉROULEMENT :** E-learning

#### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES :

- Cours théoriques en ligne
- ressources pédagogiques annexes.

#### ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE :

La formation sera dispensée par Mylène Argot Coltelloni, formatrice, Naturopathe et Réflexologue en énergétique chinoise, Praticienne en massage AMMA assis.

#### DISPOSITIF DE SUIVI D' EXÉCUTION DU PROGRAMME ET D' APPRÉCIATION DES RÉSULTATS :

- E-learning : Quizz

A l'issue de la formation un certificat de réalisation est délivré par AMANAÉ FORMATION

#### SUIVI TECHNIQUE ET ASSISTANCE :

L'assistance technique est assurée à distance par un expert informatique. La demande d'assistance se fait par mail. Le délai de réponse maximum est de 24 h

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour une analyse de votre besoin.



## PROGRAMME ET DÉROULÉ DE LA FORMATION

25 heures

### E-LEARNING

#### **Module 1 : GESTION du STRESS**

- Origines et définition
- Symptômes, formes et phases du stress
- Facteurs et causes du stress

#### **Module 2 : RELAXATION**

- Les bienfaits de la relaxation
- Les différentes techniques de libération du stress, des émotions toxiques avec des exercices adaptés.

#### **Module 3 : LA COHÉRENCE CARDIAQUE ou la puissance du lien entre cœur et cerveau**

- Techniques respiratoires spécifiques et instantanément efficaces.
- Exercices ou Stages pratiques.

#### **Module 4 : INITIATION à la SOPHROLOGIE**

- Étymologie et lexique
- Origines
- Les 4 premiers degrés fondamentaux
- Déroulement sophronisation de base
- Identifier et comprendre les troubles du sommeil
- Retrouver un sommeil réparateur et bénéfique
- La préparation mentale

### QUIZ



©AMANAÉ FORMATION, 10 Avenue de Paris, 20000 Ajaccio,  
représenté par Mylène Argot Coltelloni, enregistré sous le Numéro de Déclaration d'Activité 94202114420, auprès de la DREETS.  
Numéro de Siret : 4210314280020