



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