



SOPHROLOGIE

OBJECTIFS

EC de concevoir et d'animer une séance de Sophrologie auprès de tous publics

EC de concevoir un protocole de prise en charge adapté au public

EC d'appréhender les bienfaits et les effets de la sophrologie en complément d'une activité physique

CONTENU ET DÉROULÉ

Suivi de différentes séquences

Découverte des différentes étapes et protocoles, les différents objectifs visés et les différents publics

Découverte de l'histoire et l'origine de la sophrologie

Découverte des différentes écoutes

Travail sur la respiration

Encadrement de séquence

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apport théorique et de mise situation pratique

Analyse de pratiques

Suivi de cours et travail en atelier

MOYENS ET OUTILS

Salle composée d'un espace dédié à la pratique et à la théorie

Remise d'un document support

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Mise en situation: évaluation des acquis et des connaissances

Attestation de formation: délivrée à l'issue d'un QCM

Questionnaire de satisfaction remis aux stagiaires



PUBLIC & PRE-REQUIS

Toute personne intervenant dans le champ du sport ou de l'animation et/ou toute personne souhaitant développer des compétences en Sophrologie
Aucun pré-requis



DUREE DE FORMATION

3 jours
21 heures



TARIF

525 € TTC



INTERVENANT

Formatrice spécialisée



DATES DE SESSIONS

En cours de programmation

CRAF2S

Centre Régional d'Actions et de Formation Sport et Santé

Campus Effiscience - 1 rue Léopold Sédar Senghor

14460 COLOMBELLES

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814
auprès du Préfet de Région Normandie



Sébastien MONNIER

Conseiller en formation

06.37.90.40.84 - 02.31.15.69.19

competences@craf2s.fr

Suivez-nous !

#WeAreCrafadas

