

Programme des Journées à thème « Sophro and Co »

Version 02-2024

Sophrologie et Onirie	<ul style="list-style-type: none">➤ Historique du « rêve éveillé »➤ Les mécanismes de la sophro-onirie➤ La sophro-onirie musicale Test « des tiroirs ».➤ Guidance de sophro-onirie.➤ Mise en pratique permettant d'expérimenter le « rêve éveillé »
Sophrologie et Sport	<ul style="list-style-type: none">➤ Connaissance et appropriation du fonctionnement du corps humain et des grands systèmes➤ Notion de schéma corporel et de tonus musculaire➤ Approche physiologique et psychologique du sportif amateur ou professionnel➤ L'entraînement, la gestion de l'effort et des résultats➤ La récupération et les blessures➤ La gestion du stress - La motivation
Respiration	<ul style="list-style-type: none">➤ Rôle de la respiration dans la relaxation physique, émotionnelle et mentale.➤ Interprétation du souffle d'un sujet : rythme, amplitude et durée.➤ Retour sur les techniques de bases et leur usage en séance de relaxation.➤ Pratique et mise en situation des différentes pratiques de bases.➤ Techniques avancées : pour qui et pour quoi ?➤ Exercices respiratoires en prescription de tâche.➤ Souffle et conscience - Souffle et énergie.
Sophro-Deuil-Thanato	<ul style="list-style-type: none">➤ Le deuil : les étapes et ses différents aspects➤ Deuil et ressenti➤ Attitudes à développer face aux différentes étapes du deuil➤ L'accompagnement des personnes en fin de vie➤ La thanatothérapie sophrologique
Sophrologie et Sommeil	<ul style="list-style-type: none">➤ Comprendre le fonctionnement du sommeil et ses mécanismes➤ Les différents troubles du sommeil➤ Ce que la Sophrologie peut apporter➤ Les techniques spécifiques➤ Protocoles adaptés aux demandes liées au sommeil
Sophrologie et Périnatalité	<ul style="list-style-type: none">➤ Approche physiologique et anatomique de la grossesse➤ Les maux de la grossesse➤ La préparation à la naissance➤ Méthodes sophrologiques conseillées pour la grossesse➤ Grossesses pathologiques
Sophrologie et enfant dits DYS	<ul style="list-style-type: none">➤ Quelques définitions et repères théoriques- Origine du mot Dys➤ Présentation du trouble spécifique des apprentissages➤ Les différents troubles dys<ul style="list-style-type: none">Origine des troubles -RepérageCaractéristiques -Comorbidités➤ Lien avec la phobie scolaire➤ Études de cas et questionnaire➤ Les étapes de l'accompagnement sophrologique
<u>Thèmes à venir :</u> Géronto-Sophro Boulot-Sophro Poids -Sophro	<p>Nous vous demandons un peu de patience, nous travaillons sur la préparation de ces journées !</p> 