



Nieux gérer le stress : Sophrologie - Relaxation

Maître de stage : **Thomas BOUCHEZ** est sophrologue, formé en 2001 à l'ESSA de Tours, spécialisé dans les techniques de relaxation et de gestion du stress. Son objectif est de démocratiser des techniques simples et efficaces permettant à chacun de devenir autonome sur le chemin de son bien-être.

Lieu : à **ANGERS (49000)**

Descriptif

Mise au point par le Dr Caycedo, neuropsychiatre colombien, la sophrologie est une pratique visant l'harmonie de la conscience. Il s'agit d'une méthode psycho-corporelle associant techniques de respiration, relaxation, visualisation créatrice et suggestions positives et s'applique à tous les domaines de la vie. Elle peut notamment vous aider à :

- gérer le stress, les émotions, surmonter les angoisses,
- développer la confiance et l'estime de soi,
- préparer un événement anxigène (examen, opération, accouchement),
- atteindre un objectif,
- activer vos ressources intérieures.

Programme

Théorie et pratique :

- Les différents champs d'application de la sophrologie.
- Le stress, son utilité et ses revers. Traitement de l'anxiété et des angoisses.
- La respiration, pont entre la conscience, les émotions et le corps. Exercices de respiration.
- Le corps : expression de l'être. Exercices de décontraction, ancrage et équilibre.
- La pratique de la relaxation dynamique au quotidien.
- Le pouvoir des suggestions positives. Comment les élaborer et les utiliser à volonté.
- La pouvoir de la visualisation créatrice dans tous les domaines de la vie.
- L'attention sans tension. La présence à soi-même. La disponibilité physique et mentale.

Prévoir : 1 tapis de sol, de bonnes chaussettes, des vêtements amples

Conditions

Nombre de stagiaires mini/maxi : 3/10 - Durée : 3 heures

Pas de prérequis nécessaire pour cet atelier

Horaire	Tarif/personne
de 14h à 17h	30€

Le nombre de place étant limité, merci de réserver votre place.

Voir modalités dans le bulletin d'inscription ou demander à :

association@eco-formation.org