

« Sophrologie et sophrodynamie* »

PROGRAMME ET CALENDRIER FORMATION !!! NOUVEAU !!!

*Dynamogie : Conduite harmonieuse de l'énergie

La sophrologie est une formidable technique de développement personnel, elle permet un véritable développement de la personne qui pratique régulièrement.

Cette formation s'adresse autant à des particuliers voulant se développer qu'à des professionnels voulant enrichir leurs pratiques par de nombreuses techniques originales.

Pour thérapeutes, futurs thérapeutes, praticiens de la relation d'aide, personnes en développement personnel.

11
JOURS

990 €

1265 €

DURÉE

FINANCEMENT
PERSONNEL

FINANCEMENT
PROFESSIONNEL



Lieu Tinténiac



Formateur principal :
Pascal Perrault

Psychothérapeute et praticien de santé ARS, spécialiste en sophrologie, Hypnose et Thérapies brèves.

Diplômé d'études supérieures en sophrologie. Master en Sophrologie. Formateur en Hypnose et Thérapies Brèves. Enseignant et formateur en Qi-Gong et Tai chi chuan.

Contact : 06 70 24 35 23
info@antares-developpement.fr
antares-developpement.fr

Essentiellement basée sur la pratique, les formateurs alternent séances de groupe, exposés, travail individuel.

Formation courte et intense nécessitant un travail personnel et régulier des stagiaires.



24, 25 ET 26 JANVIER 2024

NIVEAU 1 : CONSCIENCE, CORPORALITÉ ET PRÉSENT POSITIF (3 JOURS)

Bases de la sophrologie. La Conscience et ses 4 niveaux.
Relaxation dynamique 1 de Caycedo
Le corps amène au présent.
Son propre corps interne, le corps dans l'espace, le corps avec l'autre

29 ET 30 MARS 2024

NIVEAU 2 : SENTIMENT, ÉMOTIONS ET FUTURISATION POSITIVE (2 JOURS)

Relaxation dynamique de Caycedo 2. Le futur positif : mise en place d'actions personnelles et collectives
Auto-visualisation et affranchissement du regard extérieur.
Neuro-biologie du stress et ses manifestations.
La gestion des émotions et du stress.

24 ET 25 MAI 2024

NIVEAU 3 : L'INCONSCIENT ET SON LANGAGE, LE PASSÉ POSITIF : RECONSTRUCTION (2 JOURS)

Posture anatomique de la Relaxation Dynamique 3 de Caycedo
Le processus mnésique, la légende personnelle. Rêves éveillés et auto-thérapie évolutive.
La rencontre du guide intérieur, remontée vers la source, la maison.
L'intuition.
Utiliser le symbolisme et l'inconscient collectif. L'énergie vitale.

13 ET 14 SEPTEMBRE 2024

NIVEAU 4 : TRANSMISSION ET RELATION D'AIDE

Conserver, alimenter et transmettre son énergie positive
Les 5 sens.
Méditation : source d'équilibre et de réalisation.
Relaxation Dynamique de Caycedo 4
Le laisser-faire ou la passivité vigilante.
Les 4 invités : rationalité, corporalité, sentiment et intuition.

29 ET 30 NOVEMBRE 2024

SUPERVISION ET EXAMEN

Supervision et examen pour les professionnels ou aspirants professionnels.
Pour l'examen, il sera exigé une phéno-description écrite (un vécu réel des séances faites des 3 derniers mois) ainsi qu'une direction de séances avec d'autres personnes.