

Sophrorelaxations ludiques

Prérequis

Sophrologues
Relaxologues
Tous praticiens en relation
d'aide

Modalités

Pratiques et retours
d'expérience

Durée et Date

2 jours

Les 02 et 03/11/2019

Horaires :

Sam 09h30 à 18h00

Dim 9h à 17h30

Nb personnes :

Maximum 15 personnes

Tarif : 160 euros

Lieu : Lagny sur Marne

➤ Objectifs

- ⊗ Découvrir et intégrer des pratiques de sophrorelaxations individuelles, en binôme et en groupe
- ⊗ Expérimenter pour savoir guider dans des groupes ouverts différentes pratiques psychocorporelles
- ⊗ Enrichir sa palette d'outils et acquérir une dimension ludique permettant d'alléger ses séances et de renforcer la dynamique positive de ses groupes
- ⊗ S'amuser, se nourrir, et passer un week-end de bonheurs avec des collègues porteurs des mêmes énergies

➤ Programme

- ⊗ Relaxations corporelles avec médiateurs divers
Echarpes, bols, coussins, zafus, ...
- ⊗ Relaxations avec la respiration
Pratiques innovantes
- ⊗ Relaxations en mouvements imagés
Proches de Tragger et du Taï chi
- ⊗ Relaxations en rêves dirigés
En individuel ou en jeu de coopération
- ⊗ Sophrologie et art-thérapie
Sophro-dessins en individuel ou en binômes
- ⊗ En musique (initiations)
Marches. Sophro-danse. Toucher intuitif
- ⊗ Bienveillance et soin
Bain de sons. Mains auto-soignantes
- ⊗ Jeux
Jeux de coopération. Jeux du yoga du rire
- ⊗ Résonances
Jeux en silence et non-verbal. Danse contact