

## La sophrologie : Outil de la gestion du stress - Niveau 2

 30 h     495,00 €

### Public

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat (Professionnel de la santé, coach, conseiller, animateur, éducateur, enseignant, etc.)

### Prérequis

Avoir suivi le niveau 1 - La sophrologie : Outil de la gestion du stress

**La sophrologie : Outil de la gestion du stress - Niveau 1 | Formation Continue (<https://www.formation-continue.be/product/3922>)**

### Objectifs

Approfondissement des techniques vues en niveau 1.

Développer les axes d'accompagnement par la sophrologie.

Proposer et utiliser des techniques de prévention santé.

La sophrologie est une pratique psycho-corporelle, c'est une science de la conscience et art de vivre qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions. Elle combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive. Elle est particulièrement recommandée en gestion du stress et des émotions.

La sophrologie permet de développer une nouvelle conscience de soi, des autres, du monde, de la vie, de façon positive et plus en harmonie.

Cette formation a pour objectif de vous permettre de proposer des séances de sophrologie dans votre pratique professionnelle.

Une séance d'information gratuite sera organisée le mardi 15/01/2025 de 18 à 20h pour notre formation de sophrologie. Cette séance se déroulera en présentiel à notre centre, situé rue Château Massart, 70 à 4000 Liège.

#### Programme Niveau 2:

- Retours d'expériences, études de cas et analyse dans l'accompagnement par la sophrologie.
- Approfondissement des techniques de sophrologie.

#### Objectifs de la formation:

- Approfondissement des techniques vues en niveau 1.
  - Développer les axes d'accompagnement par la sophrologie.
  - Proposer et utiliser des techniques de prévention santé.
- 
- Analyse des pratiques professionnelles avec l'outil sophrologie et études de cas.
  - Le déroulement d'un accompagnement sophronique en individuel et en groupe.
  - Les techniques d'imagerie mentale: rêves éveillés dirigés.
  - Mise en pratique tout au long de la formation des méthodes présentées.

## Informations pratiques

- › **Droit d'inscription**  
495,00 €
- › **Horaires**
  - ◎ Liège
    - › Du 25 avril 2025 au 27 juin 2025  
De 9h à 15h30
- › **Certificat - Attestation**  
Attestation de participation.
- › **Aides sectorielles à la formation**  
Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)

# **La sophrologie : Outil de la gestion du stress - Niveau 2 - Les vendredis 25 avril, 16 mai, 6, 20 et 27 juin 2025, Liège**

Renseignements

04/229.84.60

**€ 495,00 €**

 **Dates de formation**

Les vendredis 25 avril, 16 mai, 6, 20 et 27 juin 2025

**Horaire**

De 9h à 15h30

 **Site de Liège Château Massart**

Rue du Château Massart, 70  
4000 Liège  
Belgique

[Inscription-Chateau-Massart@centrifapme.be](mailto:Inscription-Chateau-Massart@centrifapme.be)

[04/229.84.60](tel:04/229.84.60)

**Formateur**

Virginie Capellen, sophrologue et coach de vie