

# La sophrologie : Outil de la gestion du stress - Niveau 1



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.)

## Objectifs

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.

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 lundi 8/12/2025 de 18 à 20h. Cette séance se déroulera en présentiel à notre centre, situé rue Château Massart, 70 à 4000 Liège.

**La sophrologie : Séance d'information gratuite en présentiel (<https://www.formation-continue.be/formation/la-sophrologie-seance-dinformation-gratuite-en-presentiel>)**

## Programme – 30 heures

1. Introduction et bases théoriques de la sophrologie.
2. Les techniques et exercices de respiration.
3. Les techniques et exercices de relaxation.
4. L'automassage.
5. Gestion du stress et accueil des émotions.
6. Les exercices de relâchement musculaire.
7. Les exercices de visualisations et renforcement positif.
8. Animation d'exercices de sophrologie en autonomie à introduire dans votre pratique professionnelle.

## Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**  
495,00 €

> **Horaires**

📍 Liège

- > Du 26 janvier 2026 au 15 juin 2026  
De 18 à 21heures

> **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>)