

## La sophrologie : Séance d'information gratuite en présentiel



2 h



Gratuit

### 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.

Une séance d'information gratuite sera organisée le lundi 31/08/2026 de 18 à 20h. Cette séance se déroulera en présentiel dans notre centre, situé rue Château Massart, 70 à 4000 Liège.

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.

- **La sophrologie : Outil de la gestion du stress - Niveau 1** (<https://www.formation-continue.be/formation/la-sophrologie-outil-de-la-gestion-du-stress-niveau-1>)
- **Devenir Sophrologue - formation certifiante** (<https://www.formation-continue.be/formation/devenir-sophrologue-formation-certifiante>)
- **Sophrologie ludique, aider les enfants à mieux être** (<https://www.formation-continue.be/formation/sophrologie-ludique-aider-les-enfants-mieux-etre>)
- **Sophrologie et art-thérapie** (<https://www.formation-continue.be/product/4151>)

### Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**  
Pas de droit de participation mais inscription obligatoire.

> **Horaires**

📍 Liège

> Le 31 août 2026  
De 18 à 20h

> **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 : Séance d'information gratuite en présentiel - Le lundi 31 août 2026, Liège

## Renseignements

04/229.84.60

€ Pas de droits d'inscription

 **Dates de formation**  
Le lundi 31 août 2026

**Horaire**  
De 18 à 20h

 **Site de Liège Château Massart**

Rue du Château Massart, 70  
4000 Liège  
Belgique

[inscription-chateau-massart@centreifapme.be](mailto:inscription-chateau-massart@centreifapme.be)

[04/229.84.60](tel:042298460)

**Formateur**  
Virginie Capellen, sophrologue