# Sophrologie et art thérapie



#### **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 la formation "Sophrologie: outil de la gestion du stress" - niveau 1 ou équivalent

## **Objectifs**

Intégrer une pratique d'accompagnement dans l'expression de la personne fondée sur l'utilisation du processus de création en prenant en compte l'ensemble de ses effets.

SOPHRO'ART: L'ALLIANCE HEUREUSE ENTRE SOPHROLOGIE ET ART-THERAPIE!

#### LA SOPHROLOGIE ET L'INTUITION CREATIVE

En complément de la sophrologie, l'art thérapie pour aider à libérer la parole et exprimer son intuition, ses ressentis, ses émotions, renforcer la confiance en soi et aller de l'avant.

### Programme:

- Les passerelles entre la sophrologie et l'art-thérapie;
- Le décodage émotionnel;
- Les couleurs nous parlent;
- La construction d'un atelier;
- Musicothérapie et vibration;
- Mise en pratique;
- L'expression par la peinture, le dessin, le pastel, le collage et par la matière.

Une séance d'information gratuite sera organisée le mercredi 3/9/2025 de 18 à 20h au sujet de nos formations en sophrologie. 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-sophrologieseance-dinformation-gratuite-en-presentiel)

# Informations pratiques

- **Droit d'inscription**
- **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)