

# Sophrologie et art thérapie



12 h

## 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-sophrologie-seance-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>)