

## CENTRE DE FORMATION UELAS

### **STAGE DE SOPHROLOGIE - 5 CYCLES EVOLUTIFS POSSIBLES**

**Chaque cycle – 6 heures – 2 soirées**

Ma collègue et amie Nadine BELY a pris sa seconde retraite pour les collectivités & Co en juin et bien qu'elle l'ait méritée à 200 %, ceci n'empêche qu'elle va nous manquer terriblement.

Et il fut difficile pour moi « de la remplacer » mais comme vous le savez, personne ne remplace personne car chaque personne est unique.

Seulement dans la vie, comme vous le savez aussi, il n'y a pas de hasard ☺

Nadine et moi connaissions une personne formidable qui est devenue depuis plusieurs années SOPHROLOGUE. Sans nous concerter, quand nous en avons parlé, nous avons pensé toutes les deux à Nathalie pour continuer le travail de Nadine au sein de l'UELAS.

Continuer certes, selon ce que Nadine lui a appris aussi, mais à sa manière sous mon regard confiant et respectueux, en vous transmettant toujours le meilleur de sa pratique et de son expérience, voilà les humbles objectifs de Nathalie ☺

Intervenante : Nathalie LIBERATOR (Sophrologue diplômée et expérimentée ainsi qu'en psychologie positive)

Directrice pédagogique, superviseuse et coach de vie : Betty FAURE

Rythme : 2 demi-journées de 3 heures par cycle

**Objectif** = Installer le bien-être durable chez chacun(e) - Protocole amélioration du quotidien – Support de base = Sophrologie agrémentée d'outils complémentaires (Psy+, ACS, yoga, méditation et autres, plus de petites touches de Nadine B.)

**Matériel - Stagiaires** : tapis, coussin, plaid, de quoi écrire, une bouteille d'eau de 1,5 L, tenue confortable

## PROGRAMME PREVISIONNEL

### **CYCLE 1 – 6 HEURES**

**Public visé** : pour toutes personnes n'ayant jamais suivi de cours ou de stages de sophrologie

**SOIREE 1 – de 18H00-21H00 (mini-pause selon)**

**Phase curative** - répondre aux besoins immédiats de détente et de concentration

**Intention** : évacuer les tensions physiques et mentales

- **Accueil** : café/thé /tisane
- **Activité Brise-glace**
- **Ancrage** : Les 4 directions

## I/ INTRODUCTION – DEFINITIONS des outils de base de ce stage

- **Sophrologie**
- **Psychologie positive dont ACS**
- **Autres**

## II/ THEORIE ET PRATIQUES POUR EVACUER LES TENSIONS PHYSIQUES

- **Recueils**
- **Respiration** : Différents types de respirations
- **Détente Musculaire** : la PMR
- **Sophro** :
  - 4 Relaxations Dynamiques liées à la Respiration
  - Relaxation profonde Sophro Respiration Synchronique

## III/ CLOTURE DE L'ATELIER

### SOIREE 2 – de 18H00-21H00 (mini-pause selon)

- **Accueil** : café/thé /tisane
- **Ancrage** (posture, respiration, visualisation)

## IV/ L'ANXIETE - LE STRESS - LES PENSEES

- **Théorie et pratiques en binôme**

## V/ PRATIQUES POUR EVACUER LES TENSIONS MENTALES

- **Méditation**
- **Chant des voyelles**

## VI/ RELAXATION PROFONDE SDN – Pour évacuer les tensions physiques et mentales

## VII/ CLOTURE DE L'ATELIER

SOIREE repas partagé OU PAS - ne pas sentir obligé(e)

### CYCLE 2 – 6 HEURES

**Public visé** : pour toutes personnes ayant déjà suivi à l'UELAS ou dans une autre structure un stage

### SOIREE 1 – de 18H00-21H00 (mini-pause selon)

**Phase curative** - répondre aux besoins immédiats de détente et de concentration

**Intention** : instaurer un état positif

- **Accueil** : café/thé /tisane
- **Activité Brise-glace**

- **Ancrage** (observation, mémoire, concentration)

#### **I/ INTRODUCTION – Rappel des outils de base de ce stage**

- **Sophrologie / Psychologie positive dont ACS / Autres**
- **Retour sur l'intervalle entre le cycle 1 et 2**
- **Pratiques de respiration**

#### **II/ THEORIE ET PRATIQUE**

- **Les émotions : Se remplir de positif grâce aux émotions agréables**
- **Les émotions et notre cerveau**
- **Résonnance positive**
- **Sophro :**
  - 4 Relaxations Dynamiques liées aux émotions
  - Relaxation profonde PSL

#### **III/ CLOTURE DE L'ATELIER**

#### **SOIREE 2 – de 18H00-21H00 (mini-pause selon)**

- **Accueil** : café/thé /tisane
- **Ancrage** : marche phronique

#### **IV/ LES BESOINS CACHES DERRIERE UNE EMOTION**

- **Étiqueter ses émotions**
- **Les émotions et leur besoin**
- **Se sentir en sécurité : Visualisation positive**

#### **V/ RENSER LA VAPEUR EMOTIONNELLE**

- **Pensées automatiques / pensées alternatives**
- **Trousse de secours émotions fortes désagréables**

#### **VI/ SOPHRO LACHER PRISE**

- 4 Relaxations Dynamiques
- Relaxation profonde : LE COSMOS pour prendre du recul face aux situations difficiles

#### **VII/ CLOTURE DE L'ATELIER**

**SOIREE repas partagé OU PAS - ne pas sentir obligé(e)**

**Merci pour votre lecture active !**

**Prenez soin de vous !**

**Votre Directrice dévouée, Betty FAURE**