

Grâce à la sophrologie, apprendre à respirer pour s'apaiser, gérer ses émotions et prendre confiance en soi

TARIFS

Adhérent Coût inclus dans
la cotisation annuelle

Non-adhérent 120 €

PUBLIC *Max 10 participants*

Tout professionnel libéral
ainsi que tout membre
correspondant

INTERVENANT(S)

Frédérique COLLIN
Sophrologue

Inscription

DATE(S) 	HORAIRES 	TYPE DE SESSION 	LIEUX 
Lundi 8 décembre 2026	de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00	PRÉSENTIEL	STRASBOURG CPG 11 av. de la Forêt-Noire

PROGRAMME

Face à l'accélération des rythmes de vie, au stress et aux nombreuses sollicitations du quotidien, il devient indispensable d'apprendre à préserver son équilibre.

La respiration constitue un outil naturel et puissant pour retrouver le calme, mieux gérer ses émotions et développer la confiance en soi.

La sophrologie propose des techniques simples, accessibles à tous et immédiatement applicables.

Cette formation permet aux participants d'acquérir des méthodes concrètes qu'ils pourront utiliser aussi bien dans leur vie personnelle que professionnelle.

 Nous vous conseillons de porter une tenue souple facilitant la liberté de mouvements.
Pour les postures qui nécessitent de s'allonger au sol, un tapis de sol (ou une serviette) sont souhaitables.

- Comprendre les mécanismes physiologiques du stress et des émotions
- Découvrir les fondements de la sophrologie
- Maîtriser des techniques de respiration favorisant l'apaisement
- Savoir relâcher les tensions physiques et mentales
- Développer la confiance en soi grâce à des exercices de visualisation positive
- Être capable d'utiliser ces techniques de manière autonome
- Élaboration d'un plan d'entraînement personnel pour intégrer les exercices dans le quotidien
- Bilan de la journée et échanges