



APPROCHE PRATIQUE DE LA SOPHROLOGIE

Séminaires animés par le Docteur Philippe Drabs et Eric Medaets, kinésithérapeute.

IL s'agit d'une initiation à la sophrologie et à ses applications dans la vie de tous les jours.

Aucun pré-requis n'est exigé.

L'objectif est d'acquérir des outils pratiques utilisables directement « sur le terrain ». Chacun aura l'occasion de pratiquer les techniques au cours de la formation.

Il ne s'agit pas de former des « *sophrologues* » mais d'utiliser la sophrologie comme complément à la formation de base de chaque participant et de rendre son travail encore plus efficace.

Elle se répartit sur 6 samedis de 9h.à 17h.

Accueil à 8h45, 1h de pause vers 12h30, possibilité de « pique-niquer » sur place.

Les dates provisoires: 10 et 24 janvier 2015

28 février 2015

21 mars 2015

9 et 30 mai 2015

PAF : 100 € la journée Lieu : Allée des pins sylvestres, 23 à 1390 Biez (Grez-Doiceau)

GSM : +32 476 54 55 96 pour tout renseignement et l'inscription

LES FORMATEURS

Philippe Drabs Médecin Interniste

Sophrologue

Coach individuel et en entreprise

Formé en PNL, en Entretien Motivationnel et à l'Ennéagramme

Eric Medaets Spécialisé en kinésithérapie sportive et sophrologie

Formateur à l'École Belge de Sophrologie Fondamentale et de Relaxation.

CONTENU DES SÉMINAIRES

- LA SOPHROLOGIE : UNE ATTITUDE, DES TECHNIQUES...
- PRATIQUE DES TECHNIQUES STATIQUES ET RE LAXATIONS DYNAMIQUES PREMIER ET DEUXIÈME DEGRÉS.
- LA RELAXATION : APPROCHE DES TECHNIQUES DE SCHULTZ ET DE JACOBSON
- LES QUALITÉS MENTALES INDISPENSABLES POUR ÊTRE PERFORMANT
- COMMENT RENFORCER LA MOTIVATION, LA CONCENTRATION, LA CONFIANCE EN SOI
- COMMENT DÉFINIR UN OBJECTIF
- LE MENTAL ET LE CORPS : L'INFLUENCE DU MENTAL SUR LE CORPS
 - L'INFLUENCE DU CORPS SUR LE MENTAL
- LA RESPIRATION : LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE, LA RESPIRATION COMPLÈTE
 - LA RESPIRATION ET LE MOUVEMENT ...
- IMAGERIE MENTALE ET VISUALISATION: RELAXATION ET IMAGERIE MENTALE
 - JOUER EN IMAGERIE MENTALE
- LA GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS
- LA RÉCUPÉRATION PHYSIQUE ET MENTALE
- RÉALISER LE PREMIER ENTRETIEN

N.B. CE PROGRAMME PEUT ÊTRE ADAPTÉ EN FONCTION DES DEMANDES SPÉCIFIQUES DES PARTICIPANTS.