



FORMATION / CONSEIL  
THALATHERM

## **SOPHROLOGIE - RELAXATION**

### **Objectifs**

#### **Créer et/ou animer des séances de Relaxation, Sophrologie**

- reconnaître et gérer le stress
- Mettre les personnes en confiance
- Maîtriser les exercices pratiques de respiration et visualisation

#### **Créer et animer des séances de Prévention**

- Maîtriser les exercices pratiques : anti-tabac, préparation aux examens, préparation à l'accouchement...

#### **Animer des ateliers sur les 5 sens**

- Les connaître - savoir les utiliser
- Adapter les comportements face aux situations difficiles

### **Contenu**

- Définition - Historique et création de ces techniques
- En quoi sont-elles complémentaires et préventives
- Prévention au niveau du stress : - définition du stress
  - reconnaître les symptômes
  - comment le gérer avec la sophro-relaxation
- Les cinq sens : visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif
- Comment nous les utilisons pour communiquer avec soi et les autres
- Mise en application et déroulement d'une séance



**F.C.T. - Villa Coulet - Av. des Thermes - 04800 GREOUX LES BAINS**

SARL au Capital de 30 000 € - Siret : 420 610 792 00012 - APE 804 C - Déclaration d'Existence : 93040042304 – RCS Digne  
Tel. 04.92.77.66.36 - Fax. 04.92.77.69.28 - [www.formation-thalatherm.com](http://www.formation-thalatherm.com) - E-mail : [infos@formation-thalatherm.com](mailto:infos@formation-thalatherm.com)