

## **APAISER LE STRESS PAR LA SOPHROLOGIE**

Que nous en soyons conscients ou pas, notre organisme vit du stress pour s'adapter aux différentes situations que nous rencontrons dans notre quotidien ...

L'expérience montre que l'utilisation de méthodes comme la sophrologie et la relaxation peuvent permettre :

- au corps de mieux réguler le stress par l'apprentissage de techniques de relâchement musculaire,
- aux émotions de s'apaiser en apprenant à vivre davantage de paix et de sérénité,
- au mental d'effectuer des prises de recul et de lâcher-prise nécessaires, en réalisant des exercices respiratoires ciblés et des compréhensions efficaces ...

### **DUREE**

- 3 jours

### **OBJECTIFS**

- Comprendre les mécanismes du stress et les facteurs perturbant l'écologie personnelle
- Identifier ses facteurs personnels de stress et élaborer une stratégie pour retrouver équilibre et bien-être, à partir de différentes techniques apprises durant la formation
- Vivre l'expérience de séances de relaxation, de détente et d'apaisement émotionnel

### **NIVEAU REQUIS**

Tout public

### **DATE**

- 6 novembre + 4 décembre + 18 décembre 2009

### **TARIF**

420 €

Prise en charge professionnelle : +25%

### **FORMATRICE**

Patricia PENOT

Formatrice - Sophrologue Caycédienne branche clinique et préventive - Relaxologue diplômée - Formatrice en prévention et apaisement du stress depuis plus de 15 ans

### **LIEU**

Fontainebleau

### **CONTENU**

- Le stress : définition, le SGA (syndrome d'adaptation au stress), réactions physiologiques du stress, les sources de stress personnelles, les effets du stress sur soi. Notion d'écologie personnelle.
- Profil de réactions au stress : fuite ou combat. Bilan personnel
- Outils de gestion du stress : positionnement corporel, exercices de centrage, détente musculaire et mentale - Techniques psychocorporelles pour évacuer les tensions, relaxation dynamique et statique, respiration, auto-massage
- Techniques d'acupression des méridiens d'acupuncture pour apaiser les émotions stressantes - Techniques de visualisation - Mouvements corporels, gymnastique chinoise
- Effets des couleurs sur la gestion du stress, les rythmes biologiques, l'alimentation
- Construction d'un plan d'action individualisé

### **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- Apports conceptuels
- Échanges entre les participants
- Auto-bilans personnels
- Pratiques d'exercices guidées de sophrologie, respiration, relaxation musculaire, visualisation, auto-massages
- Analyse de situation en fonction de situations rencontrées par les participants

### **OBTENTION DE L'ATTESTATION**

- Présence aux 3 jours de formation