

POSITIF

Sophrologie niveau 1

Accueil

- Présentations mimes
- Règles de fonctionnement
 - portables
 - Symbole
 - Déontologie
- Démarche

COMMENT ?

- Marche Sophro
- se connaître
- Pratique
- Ressenti

Objectif

Se questionner sur sa pratique au quotidien ???
Repartir avec des outils

Outils

Techniques

- Respirer
 - respration abdominale
 - gestion des émotions
 - Respiration Apaisante
 - Respiration dynamisante
- Ecoute
 - travail en sous groupe
- S'exprimer
 - Ecrire
 - Dessiner
 - Corporel
 - Langage
- Sophro déplacement du négatif
- Sophro présence du positif

"Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime, nous opprime, nous déprime voir nous supprime"

où

- Ligue de Football Nouvelle Aquitaine
- Le Haillan IR2 F
 - Salle
 - Terrain

Sujet central