

Interventions en milieu scolaire, à l'université, en centre de formation

Contactez-nous et construisons ensemble



Pour les élèves, les étudiants

- **Séances hebdomadaires** basées sur la pratique de techniques sophrologiques et de méditation pleine conscience
- **½ journées de découverte** ou/et de formation à l'utilisation de l'outil sophrologie

Pour les EQUIPES EDUCATIVES, :Etre informé, découvrir, pratiquer, transmettre

- **Temps d'information**
- **Séances hebdomadaires basées sur la pratique**
- **½ journées de découverte ou/et de formation** à l'utilisation de l'outil sophrologie
- **Formation sur 6 jours** : acquérir des techniques psychorpoelles et les transmettre dans le cadre de sa profession
 - ✓ Expérimenter et intégrer des pratiques à médiation corporelle
 - ✓ Savoir utiliser les outils en fonction des publics
 - ✓ Apaiser l'anxiété, angoisses
 - ✓ Guider vers le calme
 - ✓ Mener un temps de pause, de récupération, de concentration
 - ✓ Motiver
 - ✓ Transmettre un relationnel bienveillant et de coopération
 - ✓ Développer ses capacités d'adaptation