Samedi
Accompagner par la co-régulation les personnes avec leurs fragilités dans le 2ème degré de la sophrologie

COURS 2

« Comment avancer vers l'avenir positivement »

- Que cherche t'on à activer dans les pratiques du deuxième degré?
- Les muscles et la découverte de notre force de mouvement
- La dimension présentiel et la cognitivité
- "Je suis capable de ...." source de ma confiance et de ma dignité.
- Du bla-bla mental à la contemplation
- Le principe d'action positive
- La futurisation, c'est quoi?
- Se projeter dans l'avenir positivement? pas toujours facile...
- Attentes ou intentions?
- Une futurisation avec les objectifs SMART
- L'anxiété c'est quoi et sur quoi peut-on travailler en tant que sophrologue?
- S'exercer ensemble à donner des pratiques adaptées liées à la RDC2 et aux techniques associées
- Echanges sur les cas cliniques rencontrés dans nos cabinets.

Dimanche
Accompagner par la co-régulation les personnes avec leurs fragilités dans le 3ème degré de la sophrologie

COURS 3 (1ère partie)

« Le sentiment d'affectivité, l'esssence de la vie! »

- **Qu'est-ce qu'on cherche à activer dans les pratiques du 3ème degré?**
- **Les os et la découverte de notre stucture**
- **C'est quoi une émotion et ça sert à quoi?**
- **Les émotions de survie et les émotions d'amélioration de la vie**
- **Le développement des 5 circuits neuro-hormonaux**
- **L'affectivité, notre lien de coeur avec nous-même et avec les autres**
- **Le rôle de la sophrologie dans la régulation du système nerveux autonome**
- **Stabiliser, harmoniser et augmenter les facteurs de résilience.**
- **La marche phronique vivantielle pour se brancher aux émotions d'amélioration de la vie**
- **S'exercer ensemble à donner des pratiques adaptées liées à la RDC3 et aux techniques associées**
- **Echanges sur les cas cliniques rencontrés dans nos cabinets.**