

## Comment utiliser

- des outils issus de la sophrologie,
- des temps de méditation pleine conscience,
- des points de réflexologie

dans le cadre de votre profession actuelle.

- Formation courte et concrète.
- Approche originale basée essentiellement sur de la pratique.
- Mise en place sur le terrain rapidement et en toute sécurité des techniques apprises
- Nombre restreint de stagiaires afin d'allier l'approche et l'écoute « individuelle » et la richesse de la dynamique du groupe.

Ce programme répond aux besoins et aspirations de beaucoup de personnes dans le contexte de la société actuelle :

- Acquérir de nouvelles compétences professionnelles et personnelles
- Développer ses capacités d'adaptation
- Favoriser son bien-être au travail pour soi et pour les autres

*Formation Continue*

# Programme d'initiation à des méthodes psycorporelles

**9 et 10 mars 2019  
13 et 14 avril 2019  
25 et 26 mai 2019**

## **A VILLEFRANCHE SUR SAONE**

*Formation présentielle en 6 jours  
soit 42 heures de formation*

---

Animée par

Chantal Poncet et Karine PALLEY

---

**06 70 37 34 57**

[www.centres-gestion-stress.com](http://www.centres-gestion-stress.com)

**SAS SYLAU**

Siège social : 7 Rue Victor Hugo 26700 Pierrelatte

### Public concerné

Professionnels du secteur éducation, secteur sanitaire, social, médico-social, médiateurs, psychologues, secteur sécurité prévention, animateur sportif et culturel, directeurs de structures, aidants, tout professionnel de la relation d'aide.

### Animation

Par des Sophrologues certifiées, en exercice sur le terrain depuis 10 à 15 ans et appartenant au réseau Des Centres de Gestion du Stress

### Dates et horaires

-Samedi et dimanche

- 9 et 10 mars 2019
- 13 et 14 avril 2019
- 25 et 26 mai 2019

-9h00 12h00 13h30 17h30

### Lieu de la formation

Le jardin intérieur  
259 avenue Joseph Balloffet  
69400 Villefranche sur Saône

### Nombre de personnes

6 à 12 stagiaires. Le nombre limité de participants permettra une pédagogie adaptée.

### Méthodes et moyens pédagogiques interactif et participatif

Alternance d'exercices pratiques concrets de mise en situation, d'apports théoriques, de temps d'échanges, de réflexions et d'entraînements personnels

### Renseignements

Chantal PONCET  
CGS Rhône Val de Saône  
06 16 92 00 54

Karine PALLEY  
CGS Ain.Portes du Rhône  
06 70 37 34 57  
Kapalley@gmail.com

### Objectifs

**-Expérimenter et intégrer** des pratiques à médiation corporelle

**-Savoir adapter** les outils en fonction des publics pour :

- apaiser les tensions, la douleur
- accompagner à mieux réguler le stress et les émotions
- ramener le calme et la concentration

**-Développer ses capacités** d'adaptation selon les situations, les personnes

**-Savoir repérer** les moments opportuns pour proposer une action.

### Validation

**Une attestation de présence** sera remise à tous les participants.

Conditions de validation : le stagiaire s'engage à participer à l'ensemble du programme prévu sur la durée des 6 jours.

### Tarifs et acompte

- A titre individuel : 780 €

- En cas de financement de la formation par un OPCA ou Fonds de Formation des Libéraux : 900€.

La demande de prise en charge doit être faite au moins un mois avant le début de la formation.

180 € d'acompte, à verser lors de l'inscription

- Le solde est à régler le 1er jour du stage

Possibilité de le régler en 3 fois.

L'inscription sera définitive à réception du bulletin d'inscription complet et de l'acompte.

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail avant le démarrage de la 1<sup>ère</sup> session.

*Frais de repas, d'hébergement, de transport : à la charge de chaque participant.*

*Le repas de midi peut être pris sur place.*

### Inscription

Remplir la fiche d'inscription jointe

## FICHE D'INSCRIPTION

### « Programme d'initiation à des méthodes psychocorporelles »

6 jours soit 42 heures de formation

**Dates :** 9 et 10 mars, 13 et 14 avril, 25 et 26 mai 2019

**Lieu :** Villefranche sur Saône

<b>Nom, Prénom :</b>	<b>Coût de la formation :</b> 780 € pour l'ensemble de la formation (6 jours). 900 € en formation continue
<b>Date de naissance :</b>	
<b>Adresse :</b>	<b>Acompte avec l'inscription :</b> Un acompte de 180 € est à verser à l'inscription. Solde sur place le premier jour de la formation, règlement possible en 3 fois. Règlement à l'ordre de : SAS SYLAU CGS
<b>Téléphone :</b>	L'inscription sera définitive à réception du bulletin d'inscription complet et de l'acompte. Une confirmation d'inscription sera envoyée par mail avant le démarrage de la session.
<b>Adresse mail :</b>	<b>Une attestation de formation</b> sera remise à la fin de la session.
<b>Profession :</b>	<b>Conditions de validation :</b> le stagiaire s'engage à participer à l'ensemble du programme prévu sur la durée des 6 jours.
<b>Lieu de travail :</b>	<b>Conditions d'annulation :</b> En cas d'annulation par le stagiaire pour un motif recevable jusqu'à J-15, l'acompte sera conservé par l'organisateur. En cas d'annulation par le stagiaire pour un motif recevable entre J-14 et le premier jour de formation, 75 % de montant total de la formation sera facturé. Les organisateurs se réservent le droit d'annuler ou de reporter la formation en dessous d'un nombre suffisant de participants.
Lu et approuvé : Date et signature du participant :	

***Avant l'envoi de votre inscription,  
assurez-vous par mail ou téléphone des places restant disponibles, merci.***

**Envoyer ce bulletin complété et l'acompte à l'ordre de SAS SYLAU CGS par la poste à :**

**Karine PALLEY**

Centre de Gestion du Stress Ain Portes du Rhône. 80 rue de la bergerie. Pôle santé 2

01390 SAINT ANDRE DE CORCY

Tél : 06 70 37.34.57 mail : kapalley@gmail.com