

## 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 à des méthodes psychocorporelles

6 et 7 avril 2020

11 et 12 mai 2020

8 et 9 juin 2020

+ 3 heures de bilan à 4 mois de la fin de la formation

### A VILLEFRANCHE SUR SAONE

*Formation présentielle en 6 jours  
soit 42+3 heures de formation*

---

Animée par

Chantal Poncet

06 16 92 00 54

Karine PALLEY

06 70 37 34 57

---

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

Centre gestion stress Ain. Portes du Rhône  
80 rue de la bergerie. Pôle santé 2  
01390 Saint André de Corcy



### Public concerné

Professionnels du secteur éducation, secteur sanitaire, social, médico-social, médiateurs, psychologues, secteur sécurité prévention, animateurs sportifs et culturels, directeurs de structures, aidants, tous professionnels 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

-Lundi et mardi

- 6 et 7 avril 2020
- 11 et 12 mai 2020
- 8 et 9 juin 2020

-9h00 12h00 13h30 17h30

### Lieu de la formation

Le jardin intérieur  
259 avenue Joseph Balloffet  
69400 Villefranche sur Saône

### Nombre de personnes

6 à 15 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  
cvsophro@orange.fr

**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 + 3heures

### Tarifs et acompte

Tarif de la formation 860 €

En cas de financement de la formation par un OPCO ou Fonds de Formation des Libéraux, la demande de prise en charge doit être faite au moins un mois avant le début de la formation.

200 € 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 + 3 heures de bilan à 4 mois

**Dates :** lundi et mardi 6 et 7 avril, 11 et 12 mai et 7 et 8 juin 2020

**Lieu :** Villefranche sur Saône

<p><b>Nom, Prénom :</b></p> <p><b>Date de naissance :</b></p> <p><b>Adresse :</b></p> <p><b>Téléphone :</b></p> <p><b>Adresse mail :</b></p> <p><b>Profession :</b></p> <p><b>Lieu de travail :</b></p> <p>Lu et approuvé : Date et signature du participant :</p>	<p><b>Coût de la formation :</b> 860 € pour l'ensemble de la formation (6 jours) + 3 heures</p> <p><b>Acompte avec l'inscription :</b> Un acompte de 200 € 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 : Karine PALLEY. Centre gestion stress Ain. Portes du Rhône</p> <p>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.</p> <p><b>Une attestation de formation</b> sera remise à la fin de la session.</p> <p><b>Conditions de validation :</b> le stagiaire s'engage à participer à l'ensemble du programme prévu.</p> <p><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.</p>
--	---

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

**Envoyer ce bulletin complété avec l'acompte 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