

Comment utiliser

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

- 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

Dates 2022
26 et 27 mars
23 et 24 avril

Au

JARDIN DE LA VIVANCE 01310 POLLIAT
Ou sur votre SITE

Formation présentielle 4 jours

Animée par

Karine PALLEY, Sophrologue et Formatrice

06 70 37 34 57

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... **Toute personne motivée**

Dates 2022 et horaires

En week-end
26 et 27 mars
23 et 24 avril
9h30 12h00 14h 17h30

Lieu de la formation

Au Jardin de la Vivance
640 route de Chamonin
01310 POLLIAT

(Ou au sein de votre structure (à partir de 6 personnes dates à définir))

Nombre de personnes

6 à 10 stagiaires.

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 et animation

Karine PALLEY
CGS Ain. Portes du Rhône
06 70 37 34 57
k.palley@centres-gestion-stress.com ou
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

Tarifs et acompte

400 euros pour les 4 jours

100€ d'acompte, à verser 1 mois avant le début de la formation

Possibilité de le régler en 4 fois.

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail avant le démarrage de la 1^{ère} session.

Frais de déplacements de la formatrice en sus pour des interventions sur site.

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

Les repas de midi à prévoir seront pris sur place

Inscription

Remplir la fiche d'inscription jointe

FICHE D'INSCRIPTION

« Programme d'initiation à des méthodes psychocorporelles »

Dates : 26 et 27 mars 23 et 24 avril 2022
Lieu : Jardin de la Vivance 01310 POLLIAT

Nom, Prénom :	Coût de la formation : 400euros
Date de naissance :	Acompte avec l'inscription : Un acompte de 100 € est à verser un mois avant. Solde sur place le premier jour de la formation ou règlement possible en 3 fois.
Adresse :	Règlement à l'ordre de : Karine PALLEY. Centre gestion stress Ain. Portes du Rhône
Téléphone :	Une confirmation d'inscription sera envoyée par mail avant le démarrage de la session.
Adresse mail :	Une attestation de formation sera remise à la fin de la session.
Profession :	Conditions de validation : le stagiaire s'engage à participer à l'ensemble du programme prévu.
Lieu de travail :	Conditions d'annulation : Confiance : merci de jouer le jeu et de prévenir au plus tôt pour laisser la place à une autre personne potentielle
Lu et approuvé : Date et signature du participant :	Les organisateurs se réservent le droit d'annuler ou de reporter la formation en dessous d'un nombre non suffisant de participants.

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

Envoyer ce bulletin complété par mail ou courrier 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**