



SOPHRO-RELAXATION LUDIQUE

La Sophro-relaxation ludique est une branche de la sophrologie. À partir du corps, du jeu, de l'imaginaire et du souffle, elle offre à notre conscience la possibilité de se déployer davantage et autrement vers la conscience sophronique.

La découverte de soi, le dépassement des difficultés, le regard bienveillant posé sur soi avant de le poser sur le monde peuvent ainsi passer par des **exercices ludiques**. Le partage, le toucher, le rire deviennent alors des moteurs de la « nouvelle quotidienneté ». Créativité et spontanéité accompagnent et revisitent les exercices des 4 premiers degrés de la Relaxation Dynamique. La Sophro-relaxation Ludique nous aide ainsi à **réparer nos blessures pour sentir circuler la vie en nous** car cela peut aussi se faire par le rire et par le jeu.

Ce programme s'adresse à tous les sophrologues souhaitant acquérir un **outil puissant et original** qui facilite la **dynamique des groupes** et qui permet en quelques minutes de créer une **alliance entre les participants**.

Programme

JOUR 1

- Principes et origine de la Sophro-relaxation ludique
- Relaxations Dynamiques revisitées façon ludique
- Comment développer sa propre créativité
- Construire ses propres exercices

JOUR 2

- Applications aux différents âges de la vie
- Elargir et attendrir son regard sur soi et sur le monde
- Rencontrer notre enfant libre
- Vivre l'expérience totale du corps : mouvement, expression, émotion, verticalité, se relier à soi, à l'autre et au groupe
- Evaluation de fin de formation



OBJECTIFS

EXPÉRIMENTER sur soi les exercices ludiques.

CONNAÎTRE les règles de cette approche spécifique.

COMPRENDRE comment construire une séance ludique.

DÉVELOPPER sa propre créativité.

POUVOIR ADAPTER les exercices à tout type de public (individuel, groupe, public spécifique).

PRÉ-REQUIS POUR CE PERFECTIONNEMENT

Certificat de formation en Sophrologie

PUBLIC

Voir page 10

FORMATRICE

Catherine Jamet

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée à la fin du stage.