



Objectifs

Comprendre le cadre légal et pratique d'une séance en extérieur

Comprendre les impacts de la nature sur le bien-être physique et psychique

Savoir créer des séances collectives en milieu naturel

Mettre en place des séances en extérieur dans le cadre d'un accompagnement individuel



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



Programme global

Savoirs

- ✓ Les aspects légaux et pratiques d'une sophro-balade
- ✓ La marche en pleine conscience
- ✓ Le fonctionnement physiologique du système nerveux autonome
- ✓ Les apports physiques, psychiques et émotionnels du contact avec la nature, démontrés par la science
- ✓ La pertinence d'une séance en extérieur lors d'un suivi individuel

Détail des compétences

- ✓ Utiliser des techniques d'inclusion et d'animation de groupe
- ✓ Savoir organiser des Sophro-balades en respectant la sécurité et le cadre légal
- ✓ Expliquer le fonctionnement physiologique de la respiration et comment l'adapter en balade
- ✓ Construire des Sophro-balades
- ✓ Adapter en milieu extérieur les pratiques de sophrologie : sophronisations, respiration, relaxations dynamiques et exercices spécifiques
- ✓ Savoir créer et adapter des ternos logos
- ✓ Intégrer des techniques complémentaires à utiliser en extérieur



Ce module de deux jours comprend une journée de pratique en extérieur sur un site naturel, dans un rayon d'environ 40 km autour du lieu de formation. En cas de conditions météorologiques non adaptées, la pédagogie sera adaptée pour des pratiques en intérieur.



Formateur (s)

Angélique MOREAU - Sophrologue



Méthodes pédagogiques

Exposé - Brainstorming
Jeux de rôle et mises en situation -
Travail en sous-groupes
Expérimentation in-situ

Modalités de validation : Évaluation en fin de module sous forme de QCM

Liste des formateurs et programmes susceptibles de modifications

Tarifs : Financement par un organisme 276,00 € TTC – Autofinancement par un particulier : **228,00 € TTC**

Dates : rendez-vous sur notre catalogue en ligne pour connaître les prochaines sessions et vous inscrire en cliquant ici : <https://ifsp.hop3team.com>



contact@ifsp-lyon.fr



Claudine JASSEY : 06 25 45 92 85 / Christine KLEIN : 06 74 10 14 16