

SOPHROLOGIE

S'engager dans une pratique qui vise l'harmonie de la conscience (corps/esprit) au travers de procédés psycho corporels spécifiques, pour un bien-être au quotidien

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Construire un espace propice à la pratique (silence, portable, disposition du groupe pour une meilleure communication).

S'exprimer, s'écouter pour progresser

Accueil de soi et de l'autre dans la bienveillance et le non jugement.

Prise en compte de la réalité objective de la personne et de l'environnement

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Le schéma corporel comme réalité vécue :

Rétablir la relation corps /esprit comme une réalité vivante et dynamique.

Accueillir le vécu du corps dans ses dimensions physiques, physiologiques, émotionnelles, affectives.

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Atteinte de la détente mentale (le Niveau S. Liminal).

Mise entre parenthèses des prénotions et pré jugés, s'autoriser à expérimenter.

Mettre des mots sur l'expérience vécue.

S'approprier des contenus théoriques.

Développer des capacités d'actions positives ainsi que des valeurs de justesse et de cohérence personnelle.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 : Expérimenter sans préjugés des techniques spécifiques et les mettre en pratique dans la vie quotidienne. Mettre des mots sur les ressentis.

Niveau 2 : Appropriation des techniques et mise en place de routines personnelles de façon régulière.

FORMAT D'ÉVALUATION

Carnet de bord et compte rendu expérientiel portant sur la pratique