

# PRÉPARATION MENTALE ET SOPHROLOGIE

## POUR QUI ?

### PRÉ-REQUIS :

### EFFECTIF :

De 6 à 15 personnes

*Le CROS Île-de-France se réserve le droit d'annuler la session si le nombre de participants est insuffisant.*



90€\* TTC



Samedi 16 mai 2020



7 heures



CROS Île-de-France

(REP)  
B

(T)  
3a

Accès Cité Universitaire  
1, rue des Carrières, 94250 Gentilly

\* Ce prix s'adresse uniquement aux bénévoles et aux salariés ne bénéficiant pas de prise en charge par un OPCO\*\*.

### OBJECTIFS

- Acquérir les connaissances et les compétences sur les fondamentaux de la sophrologie et sur les techniques de la relation d'aide ;
- Savoir animer des séances individuelles de groupe en sophrologie.

### INTERVENANTE

**Véronique Mang** : Médaillée Olympique / Préparatrice mentale / Conférencière /

### PROGRAMME

- Rappels historiques (définition, bienfaits de la sophrologie et ses limites) ;
- L'importance de la posture thérapeutique ;
- Déroulement d'une séance de sophrologie ;
- Zoom sur les protocoles adaptés et spécifiques au sportif : focus sur protocole de préparation mentale ;
- Expérimentation d'exercices de relation dynamique et d'une visualisation (animation par la formatrice aux stagiaires) ;
- Bibliographie ;

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Exposés ;

Ateliers pratiques ;

Échanges entre participants à partir de leurs expériences ;

Évaluation de la formation par les stagiaires.

### CONTACT ET RENSEIGNEMENTS :

Emile BENIZEAU

[emile.benizeau@crosif.fr](mailto:emile.benizeau@crosif.fr)

01 49 85 84 99