

# SOPHROLOGIE (Harmonie vitale)



## **Conditions d'admission:**

- Montant total de l'inscription (70,60€) ou exonération si Onem, CPAS,...
- Examen d'admission portant sur la compréhension d'un texte (répondre à des questions de fond), la rédaction d'un texte suivi de +/- 20 lignes et sur l'expression orale (épreuve de niveau secondaire inférieur).

## **Organisation pratique:**

- Horaire de cours: voir annexe.
- Local difficilement accessible aux personnes à mobilité réduite.

## **Finalités des unités de formation (niveaux 1, 2 et 3):**

- ⇒ *Une meilleure gestion du stress pour soi et/ou pour autrui.*
- ⇒ *Un enrichissement personnel par l'acquisition d'outils de relaxation.*

D'une manière plus précise:

- Initiation à la sophrologie: définition, origine, techniques et comparaison avec d'autres orientations.
- Analyse des comportements sociaux et affectifs en apprenant à les aborder avec plus de sérénité, notamment l'apprentissage d'une bonne gestion du stress.
- Les formations de niveau 2 et 3 visent essentiellement l'approfondissement des notions et activités vues en niveau 1.
- Alternance, dans chaque cours, des notions théoriques et pratiques (exercices de relaxation).
- Formation basée sur la rencontre et l'écoute de l'autre.

Niveau 1 (phase de présentation): 140 heures de cours: application de la sophrologie sur soi-même.

Niveau 2 (phase de futurisation-prétérisation): 140 heures de cours: application de la sophrologie sur d'autres étudiants au sein de la classe.

Niveau 3 (phase de totalisation): 140 heures de cours: intégration des niveaux 1 et 2 et réalisation d'un dossier basé sur une application pratique (en concertation avec la chargée de cours).

## **Attention:**

La formation ne vise absolument pas la thérapie ou une application clinique pour les personnes non porteuses d'un titre protégé en psychologie.

## **Titres délivrés:**

Obtention d'attestations de réussite dans la spécialité. (Enseignement Secondaire Supérieur)

*L'implantation de Morlanwelz (064/23.76.84) organise une formation consacrée à la « Réflexologie plantaire »*

### **POUR TOUT CONTACT**

Institut Provincial des Arts et Métiers du Centre

Site de Binche

Rue des Archers, 12

7130 Binche

Tél.: 064/31.02.47. - Fax: 064/31.02.41.

E-mail: [BinchePS.Secretariat@hainaut.be](mailto:BinchePS.Secretariat@hainaut.be)

Site internet: [www.jetudie.be/ipeps-bcm](http://www.jetudie.be/ipeps-bcm)