



## **SOPHROLOGIE, NATURE et SANTE**

### **Public :**

Etudiant en sophrologie de l'une des écoles de la Coordination des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (CEPS) ayant terminé la formation de base (cycle fondamental) ; sophrologue ayant une expérience des 4 degrés de la relaxation dynamique de Caycedo.

### **Objectifs :**

Apprendre à utiliser à la fois l'outil sophrologique et la nature comme :

- source de conscience,
- moyen de résolution des conflits
- moyen d'améliorer sa santé.

### **Programme proposé :**

- Exploration des mondes végétal, animal et minéral avec l'outil sophrologique.
- Approche théorique du lien entre ce travail sophrologique et les modes de travail sur la conscience des peuples premiers, l'éthologie, la biologie, etc.
- Proposition d'un mode de résolution des conflits utilisant à la fois l'outil sophrologique et des valeurs inspirées par la nature.
- Techniques de dynamisation de sa vitalité et de son potentiel énergétique en utilisant à la fois la sophrologie et la nature.

*Ces contenus sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction de l'intérêt et des demandes du groupe*

### **Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Pratiques de relaxation dynamiques adaptées face à des éléments de nature.
- Exercices de travail de la conscience inspirés des peuples premiers.
- Réflexions et partages ; adaptation des expériences à la vie quotidienne.

### **Durée et lieu du stage :**

3 jours (environ 24 heures) à Messac (35) à l'institut de sophrologie de Rennes .

### **Intervenant :**

**Jean François Le Dû** : médecin naturothérapeute et sophrologue, expérience de jardinier et d'éleveur, formé à des médecines inspirées par les peuples premiers.

**La Migorais – 35480 MESSAC – Tél. 02 99 34 21 21 – 06 08 86 21 21**

SARL au capital de 7 622,45 € - B 353 839 111 RCS Rennes Siret 353 839 111 000 47-  
N° déclaration préfectorale : 53350273935 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat- code APE 8559A