



## SOPHROLOGIE, SPORTS ET PERFORMANCE

Puisque l'Institut de Sophrologie de Rennes est un établissement de formation, il est nécessaire que les participants au stage aient reçu préalablement un enseignement de base à la Sophrologie.

### **Objectifs :**

- Acquérir un ensemble de techniques sophrologiques applicables à la préparation du sportif.
- Prendre conscience de l'intérêt de l'outil sophrologique en l'expérimentant sur soi pour, ensuite, l'enseigner au sportif.

### **Bénéficiaires :**

- ✓ Educateurs sportifs,
- ✓ Enseignants d'E.P.S.,
- ✓ Professionnels de la santé,
- ✓ Psychologue, psychothérapeute, préparateur mental, coach.

### **Programme :**

- La place de la sophrologie parmi l'ensemble des techniques de préparation au sportif.
- les techniques sophrologiques avant, pendant et après l'entraînement et la compétition.

### **Moyens :**

- Exposés théoriques,
- pratique des techniques sophrologiques,
- partage d'expérience,
- étude de cas.

### **Durée et lieu du stage :**

Trois jours (24 heures), à Messac (35), à l'Institut de Sophrologie de Rennes.  
Réservation écrite indispensable.

### **Intervenant :**

Dominique AUBERT, masseur-kinésithérapeute (La Flèche, 72), C.E.C. en kinésithérapie du sport, Master en Sophrologie, intervenant auprès des équipes de France d'athlétisme.

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