

JOURNEE D'INITIATION A LA SOPHROLOGIE

COMPRENDRE – EXPERIMENTER – S'APPROPRIER

PROGRAMME



MATINEE

- Accueil des participants
- Présentation de la journée
- Pratiques
- Temps d'échange
- Pause
- Présentation de la sophrologie et théorie

PAUSE DEJEUNER



APRES-MIDI

- Feedback
- Pratiques
- Temps d'échange
- Présentation de l'école
- Questions / réponses
- Evaluation des acquis