

Journée sophrologie et gestion du stress

Accueil 8h45

Horaires	Groupe 1		Groupe 2
9h – 9h30	Présentations		
9h30 – 10h45	Atelier 1 : Supervision Gilles		Atelier 1 : Supervision Banu
10h45 – 11H	Supervisions Bagi		
11h – 12h15	Atelier 2 : Supervision Banu		Atelier 2 : Supervision Gilles
12h15-12h30	Supervisions Bagi		
Pause déjeuner. Repas ensemble et 10 mn en silence ?			
13h45 – 15h	Atelier 3 : Supervision Gilles		Atelier 3 : Supervision Banu
15h-15h15	Supervisions Bagi		
15h15 – 16h30	Atelier 4 : Supervision Banu		Atelier 4 : Supervision Gilles
16h30-16h45	Supervisions Bagi		
16h45 – 17h15	Pour les participants, tous ensemble : Personnalisation et intégration dans la vie quotidienne		
16h45 – 17h15	Pratique conduite par Gilles et Banu, Conclusion avec le groupe		
	Départ des participants		
17h30- 18h	Synthèse entre sophrologues		

Atelier 1 : Stress, évacuer les tensions : relaxation et respiration

Atelier 2 : Savoir se recharger, savourer la vie, vivre l'instant présent

Atelier 3 : Se relier à ses besoins, ses valeurs

Atelier 4 : Réinventer sa vie : visualisations de futurisation