

## 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