Chemin d'Herbuchenne, 1 bte 4
5500 DINANT
Tél : 082/21.30.60
www.eafcdinant.be

ANNEE SCOLAIRE 2023-2024

BIEN-ETRE

HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE

ENSEIGNEMENT SECONDAIRE SUPERIEUR DE TRANSITION

Pour qui ?

Tout public à partir de 16 ans.
Admission sur base du Certificat d'enseignement secondaire inférieur (CESI OU C2D) ou de la réussite d'un test d'admission.

Descriptif de l'UE :

Avant la description du cours Harmonie Vitale, voici une explication brève de ce qu'est la sophrologie :

La sophrologie est une méthode douce et efficace, basée sur des techniques simples de respiration, de relaxation, de petits mouvements corporels, de visualisation.

Elle permet, grâce à une pratique régulière, de renouer avec son corps pour atteindre l'harmonie tête-cœur-corps.
Elle amène le corps à plus de présence à soi en étant attentif aux sensations corporelles.
La sophrologie permet de retrouver une sensation de vitalité et une récupération rapide.
Elle développe un « nouveau regard » sur soi, les autres et l'environnement.
La sophrologie se pratique en séance individuelle ou en groupe selon les objectifs recherchés.

Cours d'Harmonie Vitale par la Sophrologie

« La sophrologie est un chemin de vie précieux pour ceux qui veulent explorer les ressources de leur espace intérieur. Elle est un très beau rendez-vous avec soi-même. »

Les cours sont principalement basés sur la pratique de la sophrologie. Cette « discipline » doit avant tout se vivre. En 1ère et 2ème année, les étudiants vivent une séance de sophrologie à presque tous les cours. Les bases théoriques sont distillées tout au long du cursus. De nombreuses notions, selon les dossiers pédagogiques, sont vues pour permettre aux étudiants de progresser sur leur chemin d'harmonie vitale : équilibre entre la tête – le cœur- le corps. Les thèmes abordés sont principalement : la respiration, l'anatomie, la psychologie positive, les émotions, les besoins, les croyances, les valeurs, le conscient, l'inconscient, le sommeil, les rêves, le conditionnement, la nutrition, la communication, les origines orientales et occidentales de la sophrologie, l'ontologie, l'éthique, la déontologie etc...
La 3ème année donne les bases théoriques et pratiques pour exercer en tant que praticien(ne) en sophrologie : animer des séances de groupe et assurer un suivi individuel.

Les cours demandent un véritable engagement personnel et amènent les étudiants à une profonde réflexion sur soi. Ceci se fait petit à petit et dans le respect du rythme de chacun.

La réussite de ces UE permet l'obtention d'une attestation de réussite.
Programme et dossier pédagogique disponibles sur demande au secrétariat de l'établissement.

Où ?

Etablissement d'enseignement pour adultes et de formation continue
Chemin d'Herbuchenne, 1 bte 4 à 5500 DINANT

Horaire ? (Sous réserve de modifications et d'un nombre d'étudiants suffisant)

Sophrologie 1ière : lundi, du 28/08/23 au 01/07/24, de 18h00 à 21h20,
Sophrologie 2ième : mardi, du 29/08/23 au 02/07/24, de 18h00 à 21h20,
Sophrologie 3ième : Jeudi, du 31/08/23 au 04/07/24, de 18h00 à 21h20.

Renseignements et inscriptions ?

Secrétariat ouvert du lundi au jeudi de 14h00 à 19h00 à partir du mardi 30 mai 2023.
Pour l'inscription, il faut obligatoirement vous munir de votre carte d'identité, du montant du droit d'inscription (96,20€) et de votre titre d'Etude.
Tél : 082/21.30.60
E-mail : direction@eafcdinant.be
Site : www.eafcdinant.be

Journée portes ouvertes le mercredi 26 avril 2023 de 14h00 à 19h00