

Isabelle Gremillet-Poussot

Sophrologue,

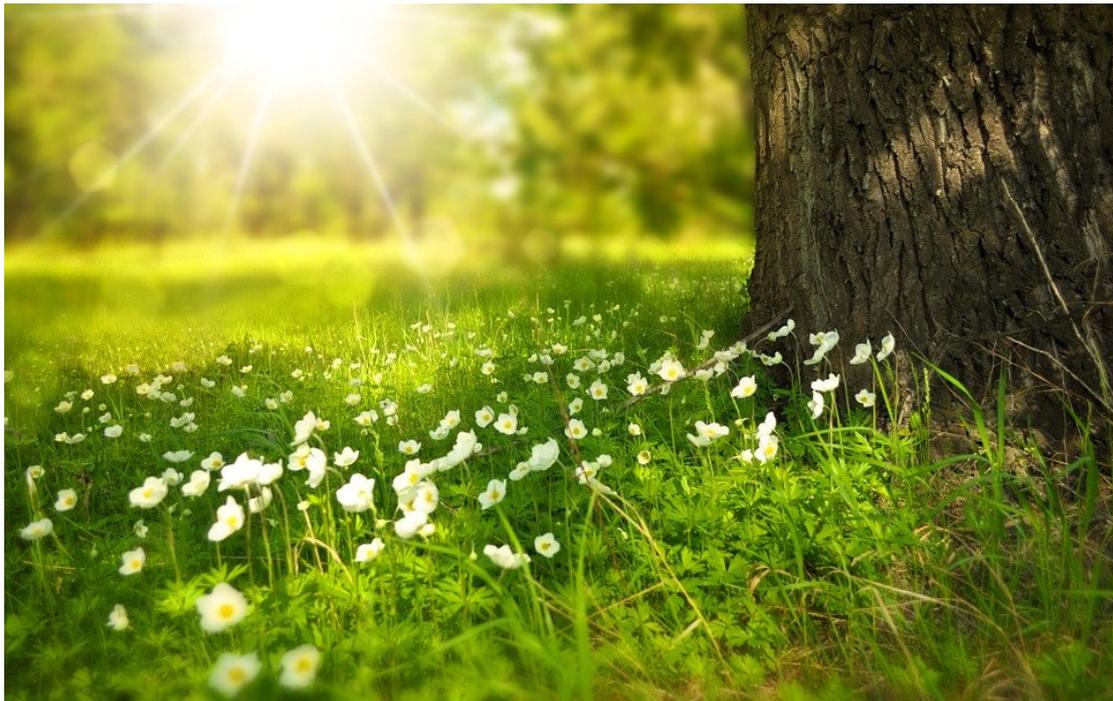
Praticienne en thérapie douces



Initiations

-

Formations



Animé par **Isabelle GREMILLET-POUSSOT**

Présentation

Contenu, objectifs et outils pédagogiques des formations :

Il s'agit de formations s'appuyant sur des techniques telles que : la sophrologie, la relaxation, la visualisation positive, le Sens Bio-Logique du corps, l'écoute et la pratique.

Ces formations s'adressent à toutes les personnes souhaitant élargir leurs capacités professionnelles ou pour les personnes en recherche d'amélioration de leur quotidien.

Les principaux objectifs sont la transmission d'outils que vous pourrez rapidement mettre en place et de proposer une approche complémentaire du fonctionnement de chacun.

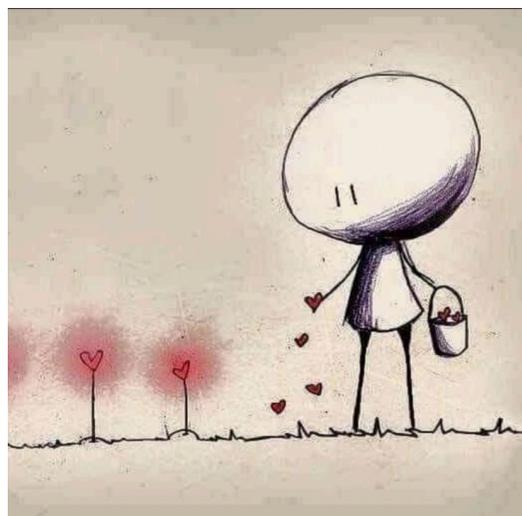
La pertinence de la complémentarité des outils proposés vous permettra une nouvelle compréhension de votre corps pour pouvoir mieux comprendre ses messages.

L'écoute, le partage et la bienveillance nous accompagneront sur chaque session afin de faciliter l'apprentissage mais aussi la mise en pratique des outils enseignés et vos retours d'expériences.

Ces initiations-formations seront principalement axées sur la pratique, vous ne cherchez pas le rétroprojecteur !
il n'y en aura pas !

il est remplacé par vos tapis et votre mise en pratique, car apprendre c'est aussi vivre les techniques et vous pourrez allier l'utile à l'agréable et profiter de ces temps pour vous et des bienfaits de ces apprentissages.

Un livret pédagogique vous sera remis pour chaque session afin de vous accompagner dans votre pratique.



Formations Sophrologie

Formation ouverte à toutes et tous

☞ **Sophrologie techniques de base** : (aucun prérequis)

Durée 8 jours

- ☞ Cette initiation-formation s'adresse à toutes personnes intéressées à titre professionnel ou personnel.
Elle vous permettra d'acquérir des outils simples et efficaces à mettre en place dans votre quotidien personnel ou professionnel en complément de vos pratiques.

Au cours de ces 8 journées vous alternerez théorie et mise en pratique vous permettant d'acquérir les principes et fondements de la sophrologie, les théories de pratique de l'animation d'exercices de sophrologie et les techniques de base.



- *Professionnels de l'enfance, enseignants...*

Formation Relaxation ludique enfants

☞ ***Sophro-relaxation ludique pour accompagner l'enfant :
Instaurer des temps calme en groupe ou en individuel pour aider l'enfant dans
sa gestion émotionnelle***

durée 6 jours

- ☞ Vous êtes professionnel de l'enfance, enseignants,...
votre quotidien professionnel est autour de l'enfance, cette
formation de sophro-relaxation ludique est pour vous.
Cette formation vous permettra de vous initier à la sophro-
relaxation ludique afin de vous approprier des outils
complémentaires qui s'avèreront pertinents dans votre
quotidien professionnel.



- *Professionnels : infirmier(ière), aide-soignant(e), auxiliaire de vie,
aide à domicile*

Formation Sophro-relaxation

☞ ***Sophro-relaxation pour améliorer l'accompagnement des Personnes Âgées***

durée 6 jours

- ☞ Vous êtes infirmier(ière), aide-soignant(e), auxiliaire de vie, aide à domicile auprès des
Personnes Âgées, ce module de formation de sophro-relaxation vous apportera des
clés complémentaires pour améliorer et apaiser vos accompagnements.

Formation Sophro-Bio-Logique

Formation ouverte à toutes et tous

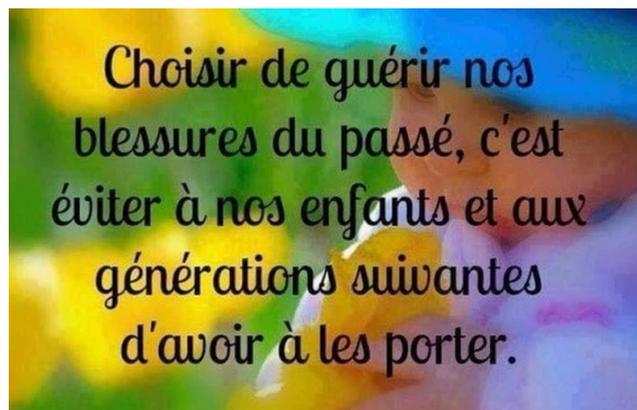
☞ **Sophro-Bio-Logique techniques de base pour améliorer votre quotidien**

6 modules de 2 jours

🔗 Cette formation est ouverte à toutes personnes souhaitant acquérir un angle différent et des techniques de base axées sur la sophrologie et le sens Bio-Logique du corps afin de mieux comprendre les maux et de pouvoir poser des mots, "mettre des mots sur les maux"

Cette formation vous ouvrira le chemin vers des formations complémentaires et approfondies autant en sophrologie qu'en sens Bio-Logique.

Aucun prérequis



Initiations - formations

Côté pratique

	Pour qui ? Pourquoi ?	Comment ?	Combien ?
<p><i>Sophrologie techniques de base</i> 8 journées</p>	<p>Cette initiation-formation s'adresse à toutes personnes intéressées à titre professionnel ou personnel. Elle vous permettra d'acquérir des outils simples et efficaces à mettre en place dans votre quotidien personnel ou professionnel. Aucun prérequis pour cette initiation-formation</p>	<p>- 4 sessions de 2 jours - 8 personnes maximum par session</p>	<p>- 280€ par session de 2 jours - les frais de restauration et d'hébergement sont à la charge de chacun</p>
<p><i>Sophro-relaxation ludique pour les enfants</i> 6 journées</p>	<p>Vous êtes professionnel de l'enfance, enseignants,... votre quotidien professionnel est autour de l'enfance, cette formation de sophro-relaxation ludique est pour vous. Cette formation vous permettra de vous initier à la sophro-relaxation ludique afin de vous approprier des outils complémentaires qui s'avéreront pertinents dans votre quotidien professionnel.</p>	<p>- 3 sessions de 2 jours - 8 personnes maximum par session</p>	<p>- 280€ par session de 2 jours - les frais de restauration et d'hébergement sont à la charge de chacun</p>
<p><i>Sophro-relaxation pour améliorer l'accompagnement des personnes âgées</i> 6 journées</p>	<p>Vous êtes infirmier(ière), aide-soignant(e), auxiliaire de vie, aide à domicile auprès des Personnes Âgées, ce module de formation de sophro-relaxation vous apportera des clés complémentaires pour améliorer et apaiser vos accompagnements.</p>	<p>- 3 sessions de 2 jours - 8 personnes maximum par session</p>	<p>- 280€ par session de 2 jours - les frais de restauration et d'hébergement sont à la charge de chacun</p>
<p><i>Sophro-Bio-Logique</i> 6 journées</p>	<p>Cette formation est ouverte à toutes personnes souhaitant acquérir un angle différent et des techniques de base axées sur la sophrologie et le sens Bio-Logique du corps afin de mieux comprendre les maux et de pouvoir poser des mots, "mettre des mots sur les maux" Cette formation vous ouvrira le chemin vers des formations complémentaires et approfondies autant en sophrologie qu'en sens Bio-Logique. Aucun prérequis</p>	<p>- 3 sessions de 2 jours - 8 personnes maximum par session</p>	<p>- 280€ par session de 2 jours - les frais de restauration et d'hébergement sont à la charge de chacun</p>

Contact :

Isabelle Gremillet-Poussot

06 47 24 20 99

www.isabelle-gremillet-poussot.fr

lavi.toutsimplement@orange.fr

Liens utiles

✓ **Dates de sessions :**

Disponibles sur le site internet lien :

<https://www.isabelle-gremillet-poussot.fr/initiations-formations>

✓ **Lieu de formation :**

Pôle Bien-Être & Santé

20, rue du Colonel Bertin - 88460 DOCELLES



Bulletin d'inscription

Animé par Isabelle GREMILLET-POUSSOT

A renvoyer par courrier accompagné de vos chèques à :
Isabelle GREMILLET-POUSSOT 20, rue du Colonel Bertin - 88460 DOCELLES

Nom :

Prénom : Date de naissance :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél :

Email *:

*indispensable pour votre confirmation d'inscription.

Tarif : (nombre de places limitées)

280 €* /personne pour un module de 2j

L'inscription vous sera confirmée par mail dès réception de vos chèques (1 chèque d'acompte et 1 chèque pour le solde)

Si la formation devait-être annulée de mon fait, votre règlement vous serait restitué par courrier.

En revanche, s'il y a une annulation de votre part dans les 15 jours précédents le déroulement de la formation choisie, l'acompte serait conservé.

Ce tarif ne comprend pas les frais de restauration, ni d'hébergement, ni de transport.

Lieu de formation :

Vosges, précisions lors de votre inscription

Contacts :

Isabelle GREMILLET- POUSSOT - 06.47.24.20.99 - Mail : lavi.tout simplement@orange.fr

Inscription : (merci de cocher)

Je m'inscris à la formation

Dates de sessions retenues

.....
.....
.....

et je joins

un chèque d'acompte de 100€* encaissé 4 semaines avant la formation

un chèque du solde de 180€* encaissé au lendemain de la formation

J'apporte un tapis

J'apporte un coussin et une couverture

* Les règlements seront à l'ordre d'Isabelle GREMILLET-POUSSOT

Date :

Signature :