

# Programme “Sophrologie en pleine nature”

Original



## Programme de formation “Sophrologie en pleine nature”

### Objectif de formation :

Construire et proposer des protocoles de pratiques sophrologiques en extérieur

#### Public concerné

Ouvert à tous les sophrologues et élèves en formation

#### Prérequis

Aucun

### ▼ Parcours

#### Objectif de formation

Construire et proposer des protocoles de pratiques sophrologiques en extérieur

#### Objectifs pédagogiques

- Situer les enjeux de la pratique de la sophrologie en extérieur
- Adapter les exercices de relaxations dynamiques en s'appuyant sur sa créativité
- Expérimenter des exercices de sophrologie en pleine nature
- Construire un programme d'animation d'une sortie en extérieur
- Animer une séance en extérieur
- Définir les règles de sécurité : notions juridiques
- Choisir l'itinéraire dans le respect des contraintes de l'environnement

## Programme de la formation

### ▼ Module 1 : L'adaptation de la méthode

#### Contenus

- Les enjeux de la pratique sophrologique en extérieur
- Révisions RD1 et RD2
- Propositions d'adaptation
- Approche ludique

#### Méthodes et techniques pédagogiques

- Brainstorming sur la connaissance de la méthode
- Pratique/entraînement

### ▼ Module 3 : Les modalités de la pratique en extérieur

#### Contenus

#### Notions juridiques

### ▼ Module 2 : La création et l'animation d'un programme

#### Contenus

- Notions d'ingénierie pédagogique : objectif et progression pédagogiques
- Les différentes modalités de l'animation
- La variété des publics
- Les thèmes des animations
- L'animation en binôme

#### Méthodes et techniques pédagogiques

- Méthode active et interrogative
- Exemple d'une animation type
- Entraînement en binôme

### ▼ Module 4 : Les itinéraires

#### Contenus

- La sécurité de l'animateur-sophrologue et des participants
- L'assurance
- les équipements

### **Méthodes et techniques pédagogiques**

- Méthode réflexive en individuel puis en binôme
- Construction d'un méta plan "Prévention et sécurité"

### **Le choix de l'itinéraire :**

- la nature du site : espaces protégés ou sensibles : obligations et droits
- l'intérêt du site pour la pratique et la reconnexion à la nature
- la durée de la sortie
- l'accessibilité
- les commodités

### **Méthodes et techniques pédagogiques**

- Grille d'observation d'un site
- Fiche technique d'un lieu

### **Documents**

Chaque stagiaire reçoit un livret de formation en main propre.

Le livret comprend :

- Les apports théoriques principaux de la formation
- Des fiches techniques permettant de créer des "sophro balades"
- Des fiches d'exercices créés par Sophie Marchand permettant l'expérimentation en formation ou après la formation

### **Évaluation**

- Validation des acquis en milieu de formation par la présentation d'un travail individuel : la rédaction d'un programme pédagogique et l'animation d'une animation sophrologique en extérieur : l'apprenant est en capacité d'expliquer ses choix pédagogiques.

- Évaluations formatives : temps d'échanges, questionnaire, quizz
- Évaluation du parcours de formation avec un questionnaire-bilan
- Questionnaire : Évaluation de satisfaction de la formation

## ▼ Organisation de la formation

### Durée et modalités

- 2 journées de 7h soit 14h de formation
- Horaire : 9H/12H30- 13H30/17H
- Présentiel
- Adresse :

La fontaine du Hallate-Camping  
8 chemin de Poul Fetan - Le Hallate  
56 400 PLOUGOUMÉLEN

### Modalités et délais d'accès

- inscription 15 jours avant le début de la formation
- Test de positionnement
- Groupe de 8 personnes

### Moyens techniques

- Paperboard
- Tableau blanc

### Accompagnement ou assistance pédagogique

- Méthodes pédagogiques
  - Échanges et partages d'expériences
  - Apprentissage de techniques adaptées
- Ressources pédagogiques
  - le livret stagiaire
  - meta-plan
  - Création d'une animation type

### **Accessibilité**

Si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez nous contacter par mail à [sophiemarchand56@gmail.com](mailto:sophiemarchand56@gmail.com). Nous mettrons en œuvre les mesures possibles pour vous accueillir et adapter la formation à vos besoins spécifiques.

### **Tarif**

Deux journées de formation :

349 € TTC - tarif individuel

429 € TTC - Tarif entreprise

Sophie Marchand - Formatrice et sophrologue

---

6 rue du Commandant Charcot

56870 Baden

Enregistré au REE de Nantes SIRET : 514 660 158 00049

Organisme de formation enregistré sous le numéro d'activité : 53560919456

*Mis à jour le 8 mai 2023*