

Sophrologie et méditation

Formation

Edité par Mozaik / Skilleos

Initiez-vous à la méditation guidée avec votre experte Éléonore Forté. Dans une première partie, elle vous expliquera les concepts qui se cachent derrière la méditation, la relaxation guidée et la sophrologie. Dans une deuxième partie, vous pourrez pratiquer très concrètement à travers des séances à la difficulté progressive et dans différents lieux ressources, pour vous amener à votre rythme vers une relaxation profonde et durable, vous amenant à profiter pleinement de l'instant présent. Découvrez les bienfaits de la relaxation guidée pour en faire un art de vivre à part entière !

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Bien-être

Plus d'informations...



Sophrologie : techniques avancées

Formation

Edité par Mozaik / Skilleos

Si vous avez déjà une première approche de la sophrologie et souhaitez aller plus loin, notre experte Éléonore Forté propose d'étoffer vos connaissances et votre pratique avec des exercices du 2e degré. La relaxation dynamique 2 vous permettra de progresser en complétant le processus par l'apport des neurosciences. L'objectif est ici de maintenir l'état de mieux-être et prendre pleinement conscience de votre potentiel, dans différentes parties du corps. Aménagez-vous une plage de temps et de calme pour plonger dans ce cours relaxant et ressourçant.

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Bien-être

Plus d'informations...



Découverte de la sophrologie

Formation

Edité par Mozaik / MedItBe

L'initiation à la sophrologie est un voyage de découverte des principes et des techniques de la sophrologie, un ensemble d'outils puissants pour gérer le stress, booster l'énergie vitale et promouvoir le bien-être.Introduction ou présentationCommencez votre voyage en découvrant les fondamentaux de la sophrologie et comment cette discipline peut améliorer votre qualité de vie et votre bien-être général.Quelques conseilsRecevez des conseils précieux pour optimiser votre pratique de la sophrologie et maximiser les bénéfices de chaque session.Respirer et se relaxer (la respiration abdominale)Découvrez la technique de la respiration abdominale, un outil fondamental pour induire la relaxation et le calme dans votre corps et votre esprit.Se retrouver et s'apaiser (la séance de base)Engagez-vous dans la séance de base de la sophrologie, conçue pour vous aider à vous recentrer et à trouver un sentiment de paix et de tranquillité intérieure.Se débarrasser du négatif et des tensionsApprenez à utiliser la sophrologie pour libérer les tensions physiques et émotionnelles, et pour évacuer les pensées et sentiments négatifs.Faire entrer le positifExplorez les techniques de la sophrologie pour cultiver une attitude positive, renforcer votre estime de soi et favoriser une perspective optimiste de la vie.Activer son énergie vitaleApprenez à canaliser et à stimuler votre énergie vitale à l'aide de techniques spécifiques de la sophrologie, afin de revitaliser votre dynamisme et votre vitalité.Sophro-sommeilDécouvrez des méthodes sophrologiques spécifiques pour améliorer la qualité de votre sommeil et combattre les troubles du sommeil, tels que l'insomnie.Réussir ses objectifsUtilisez les outils de la sophrologie pour définir, visualiser et atteindre vos objectifs personnels et professionnels.Ce parcours est destiné à tous ceux qui cherchent à améliorer leur bien-être, à gérer efficacement le stress, à booster leur énergie vitale et à vivre une vie plus équilibrée et sereine. Aucune expérience préalable en sophrologie n'est nécessaire pour commencer. Venez découvrir cette pratique épanouissante pour une vie plus harmonieuse et sereine.

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Bien-être

Plus d'informations...



Sophrologie : techniques expertes

Formation

Edité par Mozaik / Skilleos

Dans ce cours d'Éléonore Forté, vous allez apprendre les techniques expertes de la sophrologie, plus précisément, vous serez plongés dans les exercices du 3° et du 4° degré, qui marquent la fin du parcours sophrologique. Concentrez-vous sur la voix de l'experte et laissez-vous guider dans les exercices de relaxation dynamique et de sophronisation qui vous permettront de connecter votre corps avec votre esprit, dans l'objectif de l'atteinte d'un bien-être profond.

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Bien-être

Plus d'informations...



Sophrologie : les fondamentaux

Formation

Edité par Mozaik / Skilleos

Accompagné de notre experte Eléonore Forté, pratiquez différents types d'exercice et appréhendez les mécanismes de la respiration, du stress, les inspirations de la sophrologie, qui vous aideront à comprendre vos blocages et à vous sentir plus apaisé. Maintenant, trouvez un espace au calme, prenez une grande inspiration et laissez-vous guider.

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Bien-être

Plus d'informations...



Sophrologie & alimentation

Formation

Edité par Mozaik / MedItBe

Apaiser sa relation avec l'alimentation grâce à la sophrologie" est un programme élaboré par la sophrologue Gaëlle Piton, visant à aider les participants à cultiver une relation plus harmonieuse et consciente avec la nourriture.Ce programme innovant combine les principes de la sophrologie avec des techniques spécifiques pour explorer et transformer les habitudes alimentaires, les émotions et les pensées associées à l'alimentation.

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Bien-être

Plus d'informations...



Sophrologie & sommeil

Formation

Edité par Mozaik / MedItBe

Le programme "Sophrologie et Sommeil" vous guide à travers des techniques sophrologiques spécifiques destinées à améliorer la qualité de votre sommeil. Cette série de séances vous aidera à créer des conditions optimales pour un sommeil réparateur et à retrouver un rythme de sommeil naturel et sain.IntroductionDécouvrez les principes de la sophrologie et comment ses techniques peuvent être appliquées pour améliorer la qualité de votre sommeil et vous aider à vous sentir plus reposé et revitalisé.Quelques conseilsRecevez des conseils précieux sur la manière d'intégrer la sophrologie dans votre routine de sommeil pour en tirer le maximum de bénéfices.La respiration en carréDécouvrez la technique de la respiration en carré, une pratique qui aide à induire la relaxation et prépare votre corps et votre esprit à un sommeil de qualité.Détente musculaire et relaxation profondeApprenez à relâcher les tensions musculaires et à atteindre un état de relaxation profonde, créant ainsi les conditions optimales pour un sommeil réparateur.Le mot de calmeExplorez l'usage de mots-clés pour déclencher la relaxation et l'apaisement, aidant votre esprit à se préparer pour une nuit de sommeil paisible.Visualiser son sommeil réparateurUtilisez des techniques de visualisation pour imaginer un sommeil réparateur, renforçant ainsi le lien entre l'esprit et le corps et facilitant une nuit de repos.Protection du sommeilDécouvrez comment protéger votre sommeil en établissant des routines saines et en utilisant des techniques sophrologiques pour faire face aux perturbations potentielles.Relaxation dynamiqueApprenez la relaxation dynamique, une technique sophrologique qui combine des mouvements doux et la respiration pour améliorer la qualité du sommeil.Ce programme est destiné à toute personne souhaitant améliorer la qualité de son sommeil, gérer les troubles du sommeil et retrouver un sentiment de repos et de vitalité. Aucune expérience préalable en sophrologie n'est nécessaire pour commencer. Venez découvrir ces techniques relaxantes et transformatrices pour une meilleure nuit de sommeil.

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Bien-être

Plus d'informations...



Sophrologie et grossesse

Formation

Edité par Mozaik / Skilleos

Pour ce cours de sophrologie pour femme enceinte, vous serez accompagné d'Eléonore Forté, sophrologue spécialisée dans le domaine de la maternité. Vous apprendrez à réaliser différentes techniques de relaxation dans des exercices de détente afin de vivre votre grossesse sereinement et préparer votre accouchement en toute tranquillité. Vous apprendrez à gérer vos émotions ainsi qu'à calmer le stress et les angoisses qui peuvent survenir lors de la grossesse. Une grossesse est un heureux événement dans une vie mais aussi un grand changement qui peut bouleverser et même faire peur. Vous apprendrez à concilier sophrologie et grossesse et découvrirez comment cette méthode psycho-corporelle peut être bénéfique afin que vous viviez votre grossesse sereinement. Vous serez également formé à la gestion du stress, de la peur et des craintes qui sont susceptibles de survenir lors de votre grossesse ou accouchement. N'ayez plus aucune crainte ni inquiétude concernant votre grossesse ou accouchement et rejoignez ce cours !

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Bien-être

Plus d'informations...

Export effectué le 12/11/2026 14:11:43