



# I.S.S.O.

INSTITUT DE SOPHROLOGIE DU SUD-OUEST  
Le Tertial – Bât.2 – 216 Rte de St Simon – 31 100 TOULOUSE  
Tél. 05 62 20 40 30 – [www.sophrologie-sudouest.com](http://www.sophrologie-sudouest.com)

## DECOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Régine PHILIP et Yann CORMIER

**ISSO TOULOUSE (ISSO-Tertial)**

- **Samedi 09 et dimanche 10 février 2019**

**ISSO BORDEAUX (ISSO-Hôtel Mercure Chartrons)**

- **Dimanche 13 janvier 2019**



### Objectifs:

Permettre aux participants :

- ✓ De savoir ce qu'est la Sophrologie,
- ✓ De connaître les champs d'application de la Sophrologie et les fonctions d'un sophrologue
- ✓ D'apprendre les principales techniques de base pour leur pratique quotidienne
- ✓ D'approfondir leur motivation et intérêt pour un cursus complet de formation.
- ✓ De connaître l'Institut, son enseignement et son équipe pédagogique

### Pédagogie :

- ✓ Une partie théorie : pour comprendre son origine, la situer dans l'ensemble des thérapies complémentaires, appréhender ses principes de base, connaître sa méthodologie, ses champs d'application et tout ce qu'elle peut apporter dans les domaines professionnels et personnels.
- ✓ Une partie pratique : car la sophrologie est avant tout à vivre. Les exercices de base, en particulier la respiration, l'apprentissage de la relaxation, de la concentration, de la visualisation positive, seront expérimentés pour permettre à chacun d'élaborer sa propre méthode d'entraînement.



# I.S.S.O.

INSTITUT DE SOPHROLOGIE DU SUD-OUEST  
Le Tertial – Bât.2 – 216 Rte de St Simon – 31 100 TOULOUSE  
Tél. 05 62 20 40 30 – [www.sophrologie-sudouest.com](http://www.sophrologie-sudouest.com)

**PRIX DU STAGE : 100 € (Toulouse) / 50 € (Bordeaux)**

**Pour toute inscription ou renseignement, merci de contacter notre secrétariat :**

Mail : [contact@sophrologie-sudouest.com](mailto:contact@sophrologie-sudouest.com)

Tel : 05 62 20 40 30