

Institut de Formations et d'Animations Sportives

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06 98 77 30 05

ifaslyon8@free.fr



I.F.A.S
L'école de la réussite !



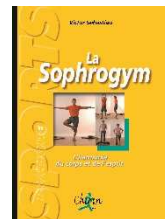
Sophrogym® Formation de base

« *L'harmonie du corps et de l'esprit ouvre le chemin de l'équilibre* »

A qui s'adresse la formation

Cette formation est ouverte à **tous !!**

Professionnels et futurs professionnels des activités « psychocorporelles de loisir » : Educateurs sportifs (BPAGFF, BPAPT, CQP ALS, etc.) et/ou sophrologues... Désireux d'élargir l'éventail de leur pratique physique et mentale actuelle vers une forme plus complète et utilitaire.



Objectif

Vous apprendrez les connaissances de base de la Sophrogym afin de maîtriser et de vous approprier le programme Sophrogym. Vous recevrez un manuel avec bibliothèque d'exercices et structure de séances ainsi qu'une certification.

- Bases socioculturelles.
- Bases méthodologiques de l'entraînement physique.
- Bases méthodologiques de l'entraînement mental.
- Bases didactiques.
- Bases relatives à l'hygiène de vie...

**Le Cd Sophrogym
est offert par
l'IFAS !**



Institut de Formations et d'Animations Sportives

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06 98 77 30 05

ifaslyon8@free.fr

Organisation

Une équipe d'intervenants mettra ses compétences à votre service. Ils sont tous certifiés Sophrogym et se sont forgés une solide réputation dans le domaine du bien-être et de la forme grâce à leur professionnalisme et leurs qualités de formateur.

- **Durée** : 21 heures de formation (théorique et pratique), en 3 jours consécutifs (1^{er} jour de 10h à 18h, 2^{ème} de 9h à 18h et 3^{ème} jour de 9h à 16h30) de cours, d'entraînement et de travaux pratiques.
- **Lieu** : A Lyon. L'adresse exacte ainsi que les informations pratiques vous seront communiquées avec votre convocation.
- Les prestations ne comprennent pas l'hébergement et la restauration. Nous vous adresserons une liste d'hôtel avec votre convocation.
- Nombre minimum de stagiaires : 8.

Certification

A l'issue de la Formation, nous vous remettons une **attestation de formation de base au programme Sophrogym**.

L'évaluation se fera en fonction :

- De l'assiduité.
- De la qualité de la participation.
- De l'appréciation de l'équipe formatrice.

Important : la délivrance de l'attestation de formation de base au programme Sophrogym s'accompagne gratuitement :

- D'une « licence d'utilisation » de la marque « Sophrogym » (sous certaines conditions).
- Du référencement de vos coordonnées professionnelles (club, cabinet...) (non obligatoire) dans la rubrique « Où pratiquer la Sophrogym » de notre site internet.

Tarif

- **Coût** : 350 €.
- **Date limite d'inscription** : 3 semaines avant la date de début de la formation.

Cette formation n'entre pas dans le cadre de la formation professionnelle et de son financement.

Bulletin d'inscription à télécharger sur le www.sophrogym.com