

PROMOTION SOCIALE COMMUNALE

THUIN
Rue Verte 1
(ville-basse)

MONTIGNY-LE-TILLEUL
Rue Wilmet 4
(en face du centre culturel)

071/59.04.69

eicctm@gmx.fr

promsocthuin.be



Titres officiels
Congé éducation
Cellules de
reconversion

Inscription

(Uniquement à Thuin ville-basse !)

du 03 juin au 28 juin 2019
du 26 août au 30 septembre 2019

Formations pour
travailleurs,
demandeurs d'emploi,
étudiants, seniors.....

Du lundi au vendredi de **9h30 à 11h30** et de **17h30 à 20h30**

Harmonie vitale par la sophrologie

Documents indispensables à l'inscription :

- votre carte d'identité;
- une copie du titre (diplôme, certificat, attestation) « le plus élevé » de vos études;
- votre numéro Forem si vous êtes demandeur d'emploi (carte jobpass)
- attestation CPAS pour les bénéficiaires du RIS
- attestation AVIQ pour les personnes à mobilité réduite (AVIQ)
- attestation étudiant (moins de 18 ans) au 1/10^{ème} de la formation
- une attestation pour les personnes inscrites à la demande d'une autorité publique

Le cours d'Harmonie vitale est un cours de prévention en matière de santé. L'organisation Mondiale de la santé définit ainsi la santé : « pleine jouissance du bien-être social, mental et physique. » Le cours est donc centré sur ce bien être. La sophrologie est la science de la conscience et des valeurs de l'existence. Sa pratique se base sur des techniques de relaxation physique et mentale. Elle permet de gérer les situations de la vie quotidienne (stress, hygiène et alimentation adéquates, pensée positive, confiance en soi, attitude juste face aux situations, aux émotions....). Elle peut être partagée avec ses proches (famille, amis,....).

Harmonie vitale par la sophrologie : Harmonie avec soi-même – phase de présentation

L'objectif de la formation est de permettre à l'étudiant :

- d'acquérir les bases théoriques et pratiques de la sophrologie;

- dans une approche personnelle, de percevoir ses phénomènes et de les nommer;
- d'acquérir des bases théoriques et pratiques de la prévention en matière de santé telle que l'organisation Mondiale de la santé la définit : « état de complet bien-être physique, mental et social ».

Harmonie vitale par la sophrologie : Harmonie avec les autres – phases de futurisation - prétérisation

L'objectif de la formation est de permettre à l'étudiant :

- concourir à l'épanouissement individuel en promouvant une meilleure insertion professionnelle, sociale, culturelle et scolaire;
- de percevoir ses phénomènes et de les partager avec les autres;
- de développer des pratiques de prévention en matière de santé.

Harmonie vitale par la sophrologie : Harmonie avec l'environnement – phase de totalisation

L'objectif de la formation est de permettre à l'étudiant :

- D'enrichir ses bases théoriques et pratiques en sophrologie;
- D'affiner la perception et l'expression des phénomènes (dans le sens phénoménologique husserlien et existentiel du terme);
- De s'initier à l'application de bases théoriques et pratiques de la sophrologie, dans la limite de ses compétences, dans les domaines socio-pédagogique et prophylactique.

Titres délivrés : attestations de réussite

Organisation

Une soirée par semaine sur 3 années scolaires