



RESOCAY

Réseau pour l'étude et la promotion de la Sophrologie Caycédienne
au Luxembourg et dans la grande Région

SOPHRO-MATINEES DU DIMANCHE

Parti du constat que les sophrologues que nous sommes passent beaucoup de temps à faire des recherches et élaborer des protocoles adaptés aux problématiques de chacun de nos clients, Resocay lance ses « **Sophro-Matinées du Dimanche** ».

Adressées aux sophrologues de tous courants confondus, ces « **Sophro-Matinées** » ont pour objectif de transmettre un savoir pratique (culture générale), d'apprendre des techniques brèves, d'obtenir des terpnos logos prêts à l'emploi et d'échanger sur des protocoles possibles, autour d'un sujet donné, précis, délimité.

A l'issue de chaque « **Sophro-Matinée** », un document de travail sera remis à tous les participants.

Resocay a le plaisir de vous inviter à sa toute première « **Sophro-Matinée du Dimanche** »
le 21 septembre 2014 sur

« Augmentez votre capacité de mémorisation grâce à une meilleure concentration »

Publics-cible

Sophrologues diplômés de toute école, masters spécialistes en sophrologie caycédienne, élèves en formation de sophrologue

Objectifs

- Transmettre au sophrologue un savoir pratique sur la mémorisation et la concentration
- Entraîner et élargir la capacité de concentration et de mémorisation (de nous-mêmes et de nos clients) via
 - l'assimilation des techniques brèves permettant de regagner vite et de maintenir un niveau de concentration stable tout au long de la journée
 - la conduite de 2 pratiques (terpnos logos) par l'intervenante
 - l'échange en groupe sur l'emploi d'autres protocoles possibles dans le cadre d'un accompagnement d'un client avec problèmes de concentration et de mémoire.

Sujets-clé

- **Connaître les hémisphères et leur fonctionnalité**
 - Utiliser les 2 hémisphères vers une concentration améliorée et une meilleure performance
 - *Les mouvements croisés*
- **Mémoriser et ancrer correctement**
 - Les 3 formes de mémoire et leurs fonctions respectives
 - Capacité d'enregistrement et d'ancrage de l'être humain
 - Capacité d'ancrage et d'apprentissage de l'adulte

– *Techniques pour l'entraînement de nos 5 sens Retenir par nos cinq sens*“

➤ **Augmenter sa capacité de concentration d'une manière durable**

- Connaître ses propres facteurs dérangeant la concentration
- Détente et concentration -> Sophrologie et concentration
- Motivation et concentration
- Ecoute et concentration
- *Techniques d'amélioration de la capacité du cerveau au quotidien, techniques sophrologiques*

Outils

⇒ Exercices pratiques brefs et techniques visant à augmenter la capacité de concentration

⇒ 2 pratiques sophrologiques (terpnos logos)

Intervenante

Colleen Besch, membre fondateur de Resocay

Lieu

Maison d'Accueil des Sœurs Franciscaines 50, Avenue Gaston Diderich à Luxembourg.
Des parkings sont disponibles dans l'enceinte.

Horaire

De 08.30 à 13.30 (5 heures) avec un café d'accueil à partir de 08.00 et une pause le matin.

Contribution aux frais

€ 60,00 pour 5 heures

Sont inclus dans le prix

- Café d'accueil, 1 pause le matin
- Possibilité d'enregistrer les terpnos logos
- Documentation remise aux participants reprenant de la théorie, des exercices et techniques pratiques, les protocoles des terpnos logos
- Des protocoles éventuels issus de l'échange en groupe sont mis en forme par Resocay et transmis aux participants après la « Sophro Matinée »

Inscription

Nous vous prions de vous inscrire jusqu'au 10 septembre 2014 au plus tard via mail info@resocay.lu, ou bien via le bulletin d'inscription sur notre site.

A l'inscription, la somme de 60,00 € est à verser en compte Resocay auprès de la BIL

Code banque : BILLULL Iban LU70 0021 2100 3793 0200

(il se trouve également sur le bulletin d'inscription sur notre site)

Informez-nous, s'il vous faut une attestation de paiement.

Conditions de résiliation

Participants

Une résiliation de l'inscription doit se faire par écrit via notre mail info@resocay.lu

Pour une résiliation jusqu'à 8 jours calendrier avant la formation, une participation aux travaux administratifs de € 25,00 sera mise en compte.

Passé ce délai, le montant total sera décompté.

Il est cependant possible d'envoyer gratuitement un participant en remplacement, du moment qu'il remplit les conditions de participation.

Resocay

Se réserve le droit de résilier ou de reporter la formation lorsque le nombre de participants est inférieur à 10.

Dans ce cas, les frais de participation déjà payés seront remboursés intégralement.
