



CENTRE DE FORMATION ZUILI
SOPHROLOGIE RELATIONNELLE® & RELATIONS HUMAINES

LES STAGES PONCTUELS 2020

CENTRE DE FORMATION ZUILI | SOPHROLOGIE RELATIONNELLE® & RELATIONS HUMAINES

147 AVENUE DU MONT VENTOUX | 84450 JONQUERETTES | TÉL. 04 90 85 09 17 | contact@sophrozuii.com

SIRET : 821 673 282 00017 | APE : 8559B | N° de déclaration d'activité : 93 84 03809 84 | Membre d'une association de gestion agréée. Le règlement des honoraires par chèque est accepté. | www.sophrologie-relationnelle.fr

Bonjour, voici le programme des **Stages Ponctuels 2020** auquel il est possible de vous inscrire.

LIEU DES STAGES

Au centre de formation de Sophrologie Relationnelle® situé à Jonquerettes (84) à 10 min d'Avignon. Vous trouverez en fin de livret une liste d'hébergements à proximité du centre de formation ainsi qu'un plan d'accès.

VALIDATION "FEPS"

Ces stages sont des "modules de spécialisation" pouvant intéresser les élèves des Ecoles de Sophrologie de Lyon, Paris, Rennes, Bordeaux, Lille, Toulouse, Montpellier, Caen, Limoges, Reims, Clermont-Ferrand, Canterbury (Angleterre), l'Ile de la Réunion et Ajaccio.

HORAIRES

Le premier jour de stage : 9h à 12h30 / 14h à 18h. Le dernier jour, idem mais fin à 17h.

ACOMPTE

Votre inscription ne sera prise en compte qu'à réception de votre bulletin d'inscription accompagné du chèque d'acompte (sauf pour les stages à paiements échelonnés).

PRIX DES STAGES

Il est toujours possible, pour tous les stages de payer de façon échelonnée.

Chaque cas est particulier et c'est au secrétariat, au **04 90 85 09 17**, que vous devez vous adresser pour convenir d'un accord.

NOTA BENE

Pour les personnes désireuses de faire les trajets à plusieurs, nous vous proposons de nous faire part de vos coordonnées téléphoniques. Dans ce cas, merci de cocher sur votre bulletin d'inscription, la case "J'autorise la transmission de mon téléphone...". Si cette annotation ne figure pas sur le bulletin d'inscription, vos coordonnées ne seront pas transmises.

CENTRE DE FORMATION **ZUILI** | SOPHROLOGIE RELATIONNELLE® & RELATIONS HUMAINES

147 AVENUE DU MONT VENTOUX | 84450 JONQUERETTES | TÉL. **04 90 85 09 17** | contact@sophrozouili.com

SIRET : 821 673 282 00017 | APE : 8559B | N° de déclaration d'activité : 93 84 03809 84 | Membre d'une association de gestion agréée. Le règlement des honoraires par chèque est accepté. | www.sophrologie-relationnelle.fr

LES SOURCES DE LA SOPHROLOGIE

ALAIN ZUILI ET ÉLIANE SAINT-LARY

Vendredi 29, samedi 30 et dimanche 31 mai 2020

Les origines orientales de la sophrologie sont souvent plus connues que les sources occidentales de relaxation.

Celles-ci sont d'une très grande utilité, non seulement à connaître mais aussi et surtout à faire pratiquer comme méthodes préparatoires à la Relaxation Dynamique ou aux techniques spécifiques.

Elles ont l'avantage d'être simples et assez rapides à mettre en application, et surtout apportent des prises de consciences corporelles positives immédiates.

Pendant ces trois jours nous allons aborder, avec de très nombreuses pratiques les méthodes suivantes :

LES MÉTHODES À POINT DE DÉPART PHYSIOLOGIQUES :

- la relaxation progressive de Jacobson,
- la méthode Vittoz.

MÉTHODES À POINT DE DÉPART PSYCHOLOGIQUE :

- le Training Autogène de Schultz : stade inférieur et supérieur.

MÉTHODES PARTICIPANT DES DEUX COURANTS :

- la relaxation dynamique psychomotrice de R. Dupont.

Sous-groupes destinés à dégager la spécificité de la sophrologie par rapport à ces autres méthodes.

BULLETIN D'INSCRIPTION LES SOURCES DE LA SOPHROLOGIE 29/30/31 MAI 2020

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CP : VILLE :

TÉLÉPHONE : EMAIL :

PROFESSION :

J'autorise la transmission de mon téléphone (covoiturage) : OUI NON

Merci de cocher les documents souhaités pour ce stage :

Attestation de Présence Facture

LIEU DU STAGE - HÉBERGEMENTS

Centre de Formation ZUILI | 147 avenue du Mont Ventoux | 84450 JONQUERETTES

Vous trouverez le plan d'accès ainsi que la liste des hébergements à la fin du livret.

PRIX DU STAGE

- Individuel : 330 €
 - Tarif prise en charge Formation Continue : 410 € (Contacter le secrétariat)
- Acompte : 70 € à l'ordre de la SAS ZUILI (À joindre au bulletin d'inscription)
Solde : 260 € à l'ordre de la SAS ZUILI (À remettre en début de stage)

CENTRE DE FORMATION ZUILI | SOPHROLOGIE RELATIONNELLE® & RELATIONS HUMAINES

147 AVENUE DU MONT VENTOUX | 84450 JONQUERETTES | TÉL. 04 90 85 09 17 | contact@sophrozouili.com

SIRET : 821 673 282 00017 | APE : 8559B | N° de déclaration d'activité : 93 84 03809 84 | Membre d'une association de gestion agréée. Le règlement des honoraires par chèque est accepté. | www.sophrologie-relationnelle.fr

PSYCHOGÉNÉALOGIE- L'ARBRE SECRET

ALAIN ZUILI

Lundi 8, mardi 9 et mercredi 10 juin 2020

La mémoire de l'esprit mais aussi et surtout la mémoire corporelle peuvent nous éclairer d'une manière tout à fait captivante et inverser des scénarios afin de nous placer en position de réussite.

Réécrire le "roman familial"

Chaque famille tient un livre, un registre, inconscient bien sûr, des pertes et des profits tant au plan matériel que moral ou spirituel.

Et souvent, sans le savoir, nous payons des "dettes" transgénérationnelles. Ces "mandats" deviennent parfois - tant qu'ils agissent à notre insu - des freins à notre réalisation personnelle, affective ou professionnelle...

Au cours de ce stage nous allons tenter de réécrire quelques pages de notre histoire : de l'origine de notre prénom (donné par qui ?), en passant par nos énergies féminines ou masculines (quels femmes ou hommes nous ont le plus influencé ?), pour arriver à dégager les héritages positifs sur lesquels nous pourrions nous appuyer.

Nul besoin de remonter notre arbre jusqu'au XV^{ème} siècle : Simplement, si c'est possible, noter jusqu'aux grands parents, les prénoms, les professions, voire les maladies ou les accidents, les réussites, les dates de naissances ou de décès...

Quoi qu'il en soit, nous nous sommes plus construits à travers l'imaginaire que le réel, et la Sophrologie que nous pratiquerons, permettra de réactiver cet imaginaire...

PROGRAMME :

- Étude des prénoms
- L'inconscient selon Lacan
- Montage de votre arbre : géosociogramme
- Les syndromes anniversaires
- Les loyautés
- La structure familiale
- Étude des échecs, répétitions
- Le déni, les secrets...
- Les forces de l'arbre

BULLETIN D'INSCRIPTION PSYCHOGÉNÉALOGIE - L'ARBRE SECRET 08/09/10 JUIN 2020

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CP : VILLE :

TÉLÉPHONE : EMAIL :

PROFESSION :

J'autorise la transmission de mon téléphone (covoiturage) : OUI NON

Merci de cocher les documents souhaités pour ce stage :

Attestation de Présence Facture

LIEU DU STAGE - HÉBERGEMENTS

Centre de Formation ZUILI | 147 avenue du Mont Ventoux | 84450 JONQUERETTES

Vous trouverez le plan d'accès ainsi que la liste des hébergements à la fin du livret.

PRIX DU STAGE

- Individuel : 330 €
- Pas de prise en charge Formation Continue

Acompte : 70 € à l'ordre de la SAS ZUILI (À joindre au bulletin d'inscription)

Solde : 260 € à l'ordre de la SAS ZUILI (À remettre en début de stage)

CENTRE DE FORMATION ZUILI | SOPHROLOGIE RELATIONNELLE® & RELATIONS HUMAINES

147 AVENUE DU MONT VENTOUX | 84450 JONQUERETTES | TÉL. 04 90 85 09 17 | contact@sophrozouili.com

SIRET : 821 673 282 00017 | APE : 8559B | N° de déclaration d'activité : 93 84 03809 84 | Membre d'une association de gestion agréée. Le règlement des honoraires par chèque est accepté. | www.sophrologie-relationnelle.fr

LA SOPHROLOGIE ET LES TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES

LORAINNE BINOCHE

Vendredi 26, samedi 27 et dimanche 28 juin 2020

LORAINNE BINOCHE

Sophrologue, praticienne relationnelle et techniques psycho-corporelles, formatrice (notamment pour l'institut de sophrologie relationnelle d'Avignon, CEU de Sophrologie - Faculté de Médecine de Marseille). Elle intervient en individuel et en groupe à son cabinet situé à Lyon depuis 8 ans, ainsi que dans le cadre de l'association Autrement ("Pour un autre regard sur son poids"). Parallèlement elle travaille depuis plusieurs années au développement d'un protocole personnel et original sur les thèmes :

- "Troubles alimentaires et sophrologie",
- "Vivre mon amincissement autrement",
- "Des femmes, des hommes et des saisons".

OBJECTIFS :

"Du corps rêvé au corps vécu"

La place de la sophrologie dans l'accompagnement des désordres et troubles du comportement alimentaire :

- la posture du sophrologue,
- les outils et leur mise en œuvre.

PROGRAMME :

- Les troubles du comportement alimentaire - La fonction du symptôme.
- Présentation générale sur les dernières découvertes neurologiques, psychologiques et génétiques sur le surpoids et l'obésité.
- L'hérédité prédispose, l'environnement impose, la psychologie impose.
- La restriction cognitive.
- Quelques définitions et idées reçues.
- Des responsables ? (Société - Famille - Personne).
- L'anamnèse - La posture du sophrologue.
- La place de la sophrologie - Les étapes d'un suivi.

BULLETIN D'INSCRIPTION LA SOPHROLOGIE ET LES TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES 26/27/28 JUIN 2020

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CP : VILLE :

TÉLÉPHONE : EMAIL :

PROFESSION :

J'autorise la transmission de mon téléphone (covoiturage) : OUI NON

Merci de cocher les documents souhaités pour ce stage :

Attestation de Présence Facture

LIEU DU STAGE - HÉBERGEMENTS

Centre de Formation ZUILI | 147 avenue du Mont Ventoux | 84450 JONQUERETTES

Vous trouverez le plan d'accès ainsi que la liste des hébergements à la fin du livret.

PRIX DU STAGE

- Individuel : 330 €
 - Tarif prise en charge Formation Continue : 410 € (Contacter le secrétariat)
- Acompte : 70 € à l'ordre de la SAS ZUILI (À joindre au bulletin d'inscription)
Solde : 260 € à l'ordre de la SAS ZUILI (À remettre en début de stage)

CENTRE DE FORMATION ZUILI | SOPHROLOGIE RELATIONNELLE® & RELATIONS HUMAINES

147 AVENUE DU MONT VENTOUX | 84450 JONQUERETTES | TÉL. 04 90 85 09 17 | contact@sophrozuli.com

SIRET : 821 673 282 00017 | APE : 8559B | N° de déclaration d'activité : 93 84 03809 84 | Membre d'une association de gestion agréée. Le règlement des honoraires par chèque est accepté. | www.sophrologie-relationnelle.fr

SOPHROLOGIE ET ADAPTATION AUX ENFANTS

ALAIN ZUILI

Vendredi 10, samedi 11 et dimanche 12 juillet 2020

Ce stage se décomposera en deux orientations différentes :

LA 1^{ÈRE} JOURNÉE est consacrée à la transmission de dizaines de petits exercices (le bonhomme gonflable, la fleur qui grandit, le jeu de l'arbre, la boîte, la boule de Noël, etc.) dont la méthodologie respecte toujours les principes de la Sophrologie :

- Schéma corporel (topographie),
- Vécu positif (confiance en soi),
- Autonomisation...
- Et bien sûr la respiration, permettant à l'enfant une meilleure relation à soi et aux autres, une socialisation harmonieuse.

Ces jeux introduiront également la dimension essentielle de l'imaginaire, souvent considérée comme refuge vis-à-vis du manque, et qui sera envisagée là, sous l'angle d'une création projetable (dessin, sculpture, construction...).

LA 2^{ÈME} JOURNÉE ET LA 3^{ÈME} JOURNÉE sont plus orientées vers une réflexion analytique des enjeux de la relaxation et de la sophrologie :

- Qu'en est-il de l'obéissance de l'enfant par rapport au moniteur ?
- Trouve-t-il du plaisir par rapport à lui-même ou s'offre-t-il comme "bon objet" à l'animateur ?
- Quels sont les enjeux de la famille lorsqu'elle mène son enfant en consultation ?
- Quelles résistances les parents peuvent-ils manifester à l'amélioration des déficits de l'enfant ?
- Comment envisager la relaxation comme psychothérapie ?

Et bien d'autres questions encore sur la signification des séances et de leurs effets.

Il y aura aussi des temps de création de séances et des séances "comme" si vous étiez encore enfant !

BULLETIN D'INSCRIPTION SOPHROLOGIE ET ADAPTATION AUX ENFANTS 10/11/12 JUILLET 2020

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CP : VILLE :

TÉLÉPHONE : EMAIL :

PROFESSION :

J'autorise la transmission de mon téléphone (covoiturage) : OUI NON

Merci de cocher les documents souhaités pour ce stage :

Attestation de Présence Facture

LIEU DU STAGE - HÉBERGEMENTS

Centre de Formation ZUILI | 147 avenue du Mont Ventoux | 84450 JONQUERETTES

Vous trouverez le plan d'accès ainsi que la liste des hébergements à la fin du livret.

PRIX DU STAGE

- Individuel : 330 €
 - Tarif prise en charge Formation Continue : 410 € (Contacter le secrétariat)
- Acompte : 70 € à l'ordre de la SAS ZUILI (À joindre au bulletin d'inscription)
Solde : 260 € à l'ordre de la SAS ZUILI (À remettre en début de stage)

CENTRE DE FORMATION ZUILI | SOPHROLOGIE RELATIONNELLE® & RELATIONS HUMAINES

147 AVENUE DU MONT VENTOUX | 84450 JONQUERETTES | TÉL. 04 90 85 09 17 | contact@sophrozouili.com

SIRET : 821 673 282 00017 | APE : 8559B | N° de déclaration d'activité : 93 84 03809 84 | Membre d'une association de gestion agréée. Le règlement des honoraires par chèque est accepté. | www.sophrologie-relationnelle.fr

RELATION COMMUNICATION

ANAÏS ZUILI ET ALAIN ZUILI

Jeudi 17, vendredi 18, samedi 19 et dimanche 20 septembre 2020

Dans la relation interpersonnelle, l'écoute doit ne pas tomber dans les pièges classiques d'une pseudo-relation d'aide : **accueil, soutien, évaluation, jugement, solution au problème, interprétation, investigation, aspect fonctionnel.**

Les parasitages de nos propres ressentis, de nos propres résonances sont aussi causes d'infléchissement de la parole de l'autre.

Elle n'est plus entendue de "là où elle est dite"... mais de là où il nous est plus confortable de l'entendre !

Grâce aux jeux de rôles, aux nombreux sous-groupes, aux mises en situation grandeur nature (un écoutant, un écouté, trois observateurs), nous vous aiderons à mettre en place de nouveaux modes de relations : **empathiques, compréhensifs, centrés sur la personne dans l'esprit de Carl Rogers, Gordon, Jacques Salomé.**

De pointer aussi le rôle et le cadre de l'écoutant dans des entretiens individuels sans tomber dans le piège des "analyses sauvages".

Ce stage est une excellente initiation à la formation à la relation d'Aide et, aux dires de ceux qui l'ont vécu, il dépasse ce que l'on peut imaginer d'un tel programme.

BULLETIN D'INSCRIPTION

RELATION COMMUNICATION

17/18/19/20 SEPTEMBRE 2020

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CP : VILLE :

TÉLÉPHONE : EMAIL :

PROFESSION :

J'autorise la transmission de mon téléphone (covoiturage) : OUI NON

Merci de cocher les documents souhaités pour ce stage :

Attestation de Présence Facture

LIEU DU STAGE - HÉBERGEMENTS

Centre de Formation ZUILI | 147 avenue du Mont Ventoux | 84450 JONQUERETTES

Vous trouverez le plan d'accès ainsi que la liste des hébergements à la fin du livret.

PRIX DU STAGE

- Individuel : 440 €
 - Tarif prise en charge Formation Continue : 560 € (Contacter le secrétariat)
- Acompte : 80 € à l'ordre de la SAS ZUILI (À joindre au bulletin d'inscription)
Solde : 360 € à l'ordre de la SAS ZUILI (À remettre en début de stage)

CENTRE DE FORMATION ZUILI | SOPHROLOGIE RELATIONNELLE® & RELATIONS HUMAINES

147 AVENUE DU MONT VENTOUX | 84450 JONQUERETTES | TÉL. 04 90 85 09 17 | contact@sophrozouili.com

SIRET : 821 673 282 00017 | APE : 8559B | N° de déclaration d'activité : 93 84 03809 84 | Membre d'une association de gestion agréée. Le règlement des honoraires par chèque est accepté. | www.sophrologie-relationnelle.fr

SENSIBILISATION SOPHROLOGIE & COACHING

SANDRINE GIRODON ET CHRISTELLE LOZANO

Vendredi 25, samedi 26 et dimanche 27 septembre 2020

Le coaching comme la sophrologie ont cette intentionnalité de renforcer l'autonomie de la personne en tenant compte et en respectant ses valeurs, ses aspirations, ses émotions, et en l'amenant à construire son propre chemin. Elle développe sa faculté à vivre dans une réalité objective selon les principes d'adaptabilité et d'action positive.

Durant ces 3 journées ponctuées de pratiques sophrologiques, nous allons aborder plusieurs outils de coaching permettant d'élargir la conscience de soi :

L'ENNÉAGRAMME - 1.5 JOURS

L'Ennéagramme part d'une théorie de la personnalité qui propose que le potentiel de chacun, à la naissance, est immense. Le cercle représente l'infini nombre de possibilités de comportements possibles entre la personne et le monde extérieur. Ces multiples comportements possibles sont ramenés à neuf facettes principales.

L'Ennéagramme propose deux applications : mieux se connaître et mieux comprendre l'autre.

LES NEUROSCIENCES POUR COMPRENDRE LES COMPORTEMENTS - 1.5 JOURS

L'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC) nous aide à comprendre les mécanismes cérébraux qui nous gouvernent les uns et les autres. Elle permet de mesurer l'impact des mécanismes cérébraux sur les interactions, les prises de décision et les comportements.

INTERVENANTES :

Sandrine Girodon : Coach professionnel et Sophrologue Relationnelle®

Christelle Lozano : Coach professionnel et Sophrologue Relationnelle®

BULLETIN D'INSCRIPTION

SENSIBILISATION SOPHROLOGIE & COACHING

25/26/27 SEPTEMBRE 2020

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CP : VILLE :

TÉLÉPHONE : EMAIL :

PROFESSION :

J'autorise la transmission de mon téléphone (covoiturage) : OUI NON

Merci de cocher les documents souhaités pour ce stage :

Attestation de Présence Facture

LIEU DU STAGE - HÉBERGEMENTS

Centre de Formation ZUILI | 147 avenue du Mont Ventoux | 84450 JONQUERETTES

Vous trouverez le plan d'accès ainsi que la liste des hébergements à la fin du livret.

PRIX DU STAGE

- Individuel : 330 €
 - Tarif prise en charge Formation Continue : 410 € (Contacter le secrétariat)
- Acompte : 70 € à l'ordre de la SAS ZUILI (À joindre au bulletin d'inscription)
Solde : 260 € à l'ordre de la SAS ZUILI (À remettre en début de stage)

CENTRE DE FORMATION ZUILI | SOPHROLOGIE RELATIONNELLE® & RELATIONS HUMAINES

147 AVENUE DU MONT VENTOUX | 84450 JONQUERETTES | TÉL. 04 90 85 09 17 | contact@sophrozouili.com

SIRET : 821 673 282 00017 | APE : 8559B | N° de déclaration d'activité : 93 84 03809 84 | Membre d'une association de gestion agréée. Le règlement des honoraires par chèque est accepté. | www.sophrologie-relationnelle.fr

SOPHROLOGIE ET GESTION DE LA DOULEUR

DOCTEUR FRÉDÉRIC ESPARZA ET ÉLIANE SAINT-LARY

Vendredi 13, samedi 14 et dimanche 15 novembre 2020

ÉCOUTER LA DOULEUR, C'EST DÉJÀ L'ADOUCCIR

L'expérience de la douleur fait partie intégrante de nos vies.

La douleur est souvent le seul moyen que notre corps trouve pour nous rappeler à l'ordre, nous alerter, pour nous dire l'importance de nous mettre à l'écoute de nous-mêmes...

Tout au long de ce stage, nous appréhenderons la douleur dans toutes ses dimensions et sa gestion par la sophrologie.

JOUR 1

Acquisitions des mécanismes physiobiologiques de base de la douleur et ses différentes composantes

JOUR 2

Prise en charge et accompagnement de la personne dans sa globalité, gestion de la douleur avec les outils et les techniques sophrologiques appropriés

JOUR 3

Études de cas et mise en pratique, ou comment aborder la douleur des tous ses états

Trois jours riches, animés par un médecin sophrologue et une sophrologue, tous deux experts dans le champ de la prise en charge de la douleur.

INTERVENANTS :

Éliane SAINT-LARY

Sophrologue Relationnelle® et Praticienne Relationnelle. Formatrice au Centre de Formation Zuili, Sophrologue en cabinet, en entreprise et au centre anti-douleurs du centre hospitalier d'Avignon

Frédéric ESPARZA

Médecin généraliste et Sophrologue Relationnel® spécialisé dans la gestion de la douleur

BULLETIN D'INSCRIPTION

SOPHROLOGIE ET GESTION DE LA DOULEUR

13/14/15 NOVEMBRE 2020

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CP : VILLE :

TÉLÉPHONE : EMAIL :

PROFESSION :

J'autorise la transmission de mon téléphone (covoiturage) : OUI NON

Merci de cocher les documents souhaités pour ce stage :

Attestation de Présence Facture

LIEU DU STAGE - HÉBERGEMENTS

Centre de Formation ZUILI | 147 avenue du Mont Ventoux | 84450 JONQUERETTES

Vous trouverez le plan d'accès ainsi que la liste des hébergements à la fin du livret.

PRIX DU STAGE

- Individuel : 330 €
 - Tarif prise en charge Formation Continue : 410 € (Contacter le secrétariat)
- Acompte : 70 € à l'ordre de la SAS ZUILI (À joindre au bulletin d'inscription)
- Solde : 260 € à l'ordre de la SAS ZUILI (À remettre en début de stage)

CENTRE DE FORMATION ZUILI | SOPHROLOGIE RELATIONNELLE® & RELATIONS HUMAINES

147 AVENUE DU MONT VENTOUX | 84450 JONQUERETTES | TÉL. 04 90 85 09 17 | contact@sophrozouili.com

SIRET : 821 673 282 00017 | APE : 8559B | N° de déclaration d'activité : 93 84 03809 84 | Membre d'une association de gestion agréée. Le règlement des honoraires par chèque est accepté. | www.sophrologie-relationnelle.fr

CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI, ASSERTIVITÉ NI HÉRISSEMENT, NI PAILLASSON

LORAINNE BINOCHÉ ET ÉLIANE SAINT-LARY

Vendredi 4, samedi 5 et dimanche 6 décembre 2020

Trouver sa place, voilà un des enjeux majeurs pour chacun d'entre nous. Il semble alors essentiel de retrouver la capacité à s'affirmer. Or, toute affirmation de soi passe nécessairement par la connaissance de soi, la confiance et l'estime de soi.

OBJECTIFS :

- Comprendre les mécanismes, enjeux et interactions de ces trois items
- Être capable d'évaluer et de développer son niveau de confiance, d'estime et sa capacité de positionnement
- Relier la méthode sophrologique dans cette démarche pour devenir vous-même et trouver votre juste place

JOUR 1 : "JE PEUX LE FAIRE"

- Quelques définitions pour y voir plus clair (confiance, estime, assertivité, etc...)
- La construction du moi et de la confiance en soi

JOUR 2 : "PARCE QUE JE LE VAUX BIEN !"

- La construction de l'estime de soi
- Identifier les mécanismes favorables et défavorables qui participent à l'élaboration de l'estime de soi
- Qualités, besoins, valeurs ?

JOUR 3 : "NI HÉRISSEMENT, NI PAILLASSON !"

- Définition et principes fondamentaux de l'assertivité
- Peur et assertivité
- Les 4C : Centrage, Conscience, Courage, Compréhension

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Exposés théoriques, travail en sous-groupe, mise en situation, retours et échanges, tests, power point, vidéo, séances, documents et bibliographie

BULLETIN D'INSCRIPTION CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI, ASSERTIVITÉ NI HÉRISSEMENT, NI PAILLASSON 04/05/06 DÉCEMBRE 2020

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CP : VILLE :

TÉLÉPHONE : EMAIL :

PROFESSION :

J'autorise la transmission de mon téléphone (covoiturage) : OUI NON

Merci de cocher les documents souhaités pour ce stage :

Attestation de Présence Facture

LIEU DU STAGE - HÉBERGEMENTS

Centre de Formation ZUILLI | 147 avenue du Mont Ventoux | 84450 JONQUERETTES

Vous trouverez le plan d'accès ainsi que la liste des hébergements à la fin du livret.

PRIX DU STAGE

- Individuel : 330 €
 - Tarif prise en charge Formation Continue : 410 € (Contacter le secrétariat)
- Acompte : 70 € à l'ordre de la SAS ZUILLI (À joindre au bulletin d'inscription)
Solde : 260 € à l'ordre de la SAS ZUILLI (À remettre en début de stage)

CENTRE DE FORMATION ZUILLI | SOPHROLOGIE RELATIONNELLE® & RELATIONS HUMAINES

147 AVENUE DU MONT VENTOUX | 84450 JONQUERETTES | TÉL. 04 90 85 09 17 | contact@sophrozouilli.com

SIRET : 821 673 282 00017 | APE : 8559B | N° de déclaration d'activité : 93 84 03809 84 | Membre d'une association de gestion agréée. Le règlement des honoraires par chèque est accepté. | www.sophrologie-relationnelle.fr

ITINÉRAIRES JONQUERETTES

EN VENANT D'AVIGNON NORD :

Sortir de l'autoroute A7 à Avignon Nord

Prendre direction Carpentras, puis la première sortie à droite après le pont : direction Vedène
Arrivé(e) au rond-point, prendre la sortie "St Saturnin/Vedène/Cavaillon".

Vous êtes sur la départementale 6 qui vous amène jusqu'au centre de formation.

Traverser Vedène. Arrivé(e) au rond-point, continuer toujours tout droit jusqu'au prochain rond-point (le 3^{ème} jusqu'à présent). Prendre la sortie "St Saturnin/Cavaillon".

Arrivé(e) à St Saturnin les Avignon, aller jusqu'au rond-point, prendre la 2^{ème} sortie direction "Châteauneuf de Gadagne" et continuer toujours tout droit en suivant les directions "Châteauneuf de Gadagne/Cavaillon".

À la sortie du village, après le dos d'âne, vous trouverez sur votre gauche le Parc d'Activités Les Pélitènes. L'Institut est le 3^{ème} bâtiment sur votre gauche.

Distance de l'autoroute au centre de formation : 8 km

EN VENANT D'AVIGNON SUD :

Sortir de l'autoroute A7 à Avignon Sud

Prendre direction Caumont sur Durance (en sortant de l'autoroute, prendre la voie de droite, vous rabatte ensuite sur votre gauche).

Arrivé(e) au rond point, prendre la dernière sortie à gauche (direction Caumont)

Traverser le village de Caumont, arriver jusqu'au carrefour et au feu, prendre à gauche direction Châteauneuf de Gadagne/Sorgues

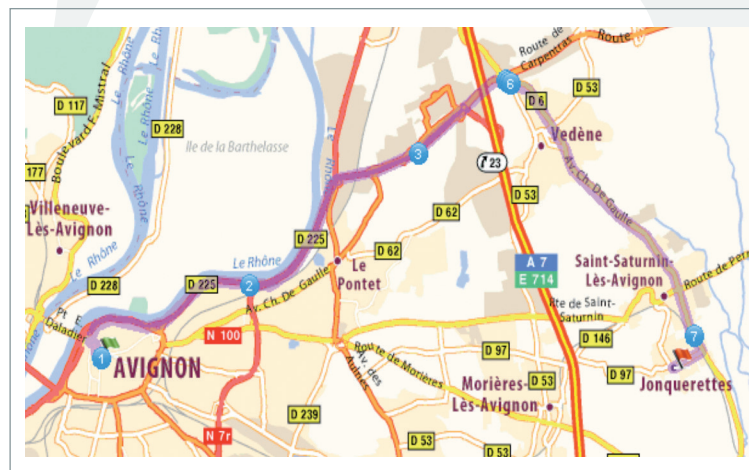
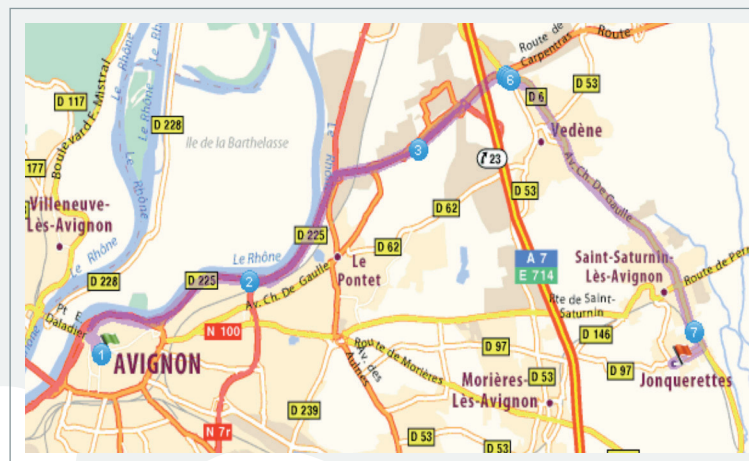
(Vous êtes sur la départementale 6 qui est déjà celle de l'institut)

Continuer toujours tout droit.

Une fois à Jonquerettes, au niveau du rond-point, poursuivre tout droit.

Le centre de formation se trouvera sur votre droite "Parc d'Activités Les Pélitènes" juste avant les pancartes Jonquerettes (barré) et Saint Saturnin.

Distance de l'autoroute au centre de formation : 10 km



CENTRE DE FORMATION ZUILI | SOPHROLOGIE RELATIONNELLE® & RELATIONS HUMAINES

147 AVENUE DU MONT VENTOUX | 84450 JONQUERETTES | TÉL. 04 90 85 09 17 | contact@sophrozouili.com

SIRET : 821 673 282 00017 | APE : 8559B | N° de déclaration d'activité : 93 84 03809 84 | Membre d'une association de gestion agréée. Le règlement des honoraires par chèque est accepté. | www.sophrologie-relationnelle.fr

HÉBERGEMENTS À PROXIMITÉ DU CENTRE DE FORMATION DE JONQUERETTES

Noms	Hotels	Chambre d'hôtes	Coordonnées	Ville	Distance en kms
1 ^{ère} Classe	■		Zone Commerciale 04 90 31 11 58	Le Pontet	7
Fast'Hôtel	■		Zone Commerciale 04 90 32 37 38	Le Pontet	7
Nuit d'Hôtel	■		Zone Commerciale 04 90 31 24 00	Le Pontet	7
B and B	■		Zone Commerciale 08 92 78 80 06	Le Pontet	7
Primevère	■		Zone Commerciale 04 90 31 15 98	Le Pontet	7
Campanile	■		Zone Commerciale 04 90 32 94 94	Le Pontet	7
Le Bellerive	■		30 rue du 8 mai 1945 04 90 23 39 93	Vedène	3
Le Mas des Vertes Rives		■	www.mas-des-vertes-rives.com 04 90 22 37 10	Chateauneuf de Gadagne	4
Le Pavillon Vert		■	www.lepavillonvert.com 04 90 31 13 83	Vedène	3
La Banastière		■	www.labanastiere.com 04 90 01 35 25	Vedène	3
La Farigoule		■	9 chemin des Jourdans 04 90 23 16 90 / 06 70 17 11 27	Caumont sur Durance	8
Le Mas Chanterelle		■	211 chemin de Bompas 04 90 22 53 02	Chateauneuf de Gadagne	4
Domaine du Grand Causeran		■	60 allée du Grand Causeran 06 33 78 44 71	Entraigues sur la Sorgue	6
M. Baston Christian		■	En face du centre de formation 04 90 22 29 81 / 06.88.76.52.92	Sur place	Sur place
Mme Vuillemin		■	325 avenue de La Gare 04 90 22 17 75 / 06 87 52 93 40	Saint Saturnin	1
Mme et M. Cairon		■	Yves.cairon@orange.fr 04 90 33 71 89 / 06 75 10 71 82	Jonquerettes	Sur place
Côté Provence		■	www.coteprovencefrance.com 04 90 48 14 28 / 06 58 49 55 96	Le Thor	6
Mme Magliozzi Murielle		■	58 rue des Cannebières 04.90.22.13.80 / 06.85.52.61.18	St Saturnin	1
Mme Marcon Dominique		■	50 impasse de la Busque 06.51.10.98.76	St Saturnin	1
M. Bochu Camille		■	750 chemin des Confines 06.77.78.45.26	Chateauneuf de Gadagne	4

CENTRE DE FORMATION ZUILI | SOPHROLOGIE RELATIONNELLE® & RELATIONS HUMAINES

147 AVENUE DU MONT VENTOUX | 84450 JONQUERETTES | TÉL. 04 90 85 09 17 | contact@sophrozouili.com

SIRET : 821 673 282 00017 | APE : 8559B | N° de déclaration d'activité : 93 84 03809 84 | Membre d'une association de gestion agréée. Le règlement des honoraires par chèque est accepté. | www.sophrologie-relationnelle.fr