

Formation Sophrologie et couple



2 sessions :

- 26 et 27 mai, 6 et 7 juillet 2026
- 19 et 20 nov, 10 et 11 déc 2026



9h30 à 12h30 - 13h30 à 17h30



8 rue de Vincennes - 35700 Rennes

**Prix de la
formation
500 euros**



Objectifs

- Première phase : attention individuelle
 - Comment aider à prendre conscience des priorités de sa vie
 - Identification du motif de la visite et du contexte
 - Établir une analyse de la situation personnelle
 - Suivi de l'entraînement
- Deuxième phase : le couple
 - Comment adapter les ateliers de couples
 - Les bases fondamentales de la relation conjugale
 - Les pensées et la communication dans le couple
 - Les émotions et le bruit de fond au sein du foyer
 - Le pardon
 - Sophro pédagogie de l'amour
- Troisième phase : affirmer les changements obtenus

Format

- Apports théoriques
- Ateliers pratiques

Formateur

Bénédicte PESCIO,
Sophrologue, spécialisée en couple,
experte en entretien phénoménologique,
formatrice, directrice.

Organisateur : ESC 35
formationsophrorennes@gmail.com
06.22.98.24.42

