

Formation Sophramma



3 jours



Des sessions
sont disponibles
toute l'année.
Contactez-nous.



490 €

Le Sophramma est une technique qui combine les bienfaits de la sophrologie et du massage Amma, un massage assis traditionnel japonais. Il favorise une détente profonde et une meilleure gestion du stress en harmonisant le corps et l'esprit. Cette méthode non invasive est idéale pour réduire les tensions rapidement, améliorer la circulation de l'énergie, et restaurer l'équilibre émotionnel, tout en étant adaptée à tous les publics.

Objectifs

- Maîtriser la technique du sophramma
- Développer des techniques de massage Amma
- Développer des techniques de sophrologie
- Gérer son stress et promouvoir le bien-être
- Développer son activité de massage

Public

Tout public (novice) ou sophrologue/masseur déjà en fonction

Pré-requis

Aucun

Formation Sophramma



3 jours



Des sessions
sont disponibles
toute l'année.
Contactez-nous.



490 €

Programme

Jour 1 : Introduction et Bases du Massage Sophramma

- Accueil et présentation du programme
- Introduction à la Sophrologie
- Techniques de respiration en sophrologie
- Questions et réponses
- Introduction au massage Sophramma .
- Démonstration pratique du massage Sophramma
- Pratique supervisée du massage Sophramma

Jour 2 : Perfectionnement et Intégration des Techniques

- Techniques avancées de sophrologie
- Exercices pratiques de sophrologie
- Techniques avancées du massage Sophramma
- Pratique supervisée des techniques avancées
- Intégration de la sophrologie dans le massage Sophramma

Formation Sophramma



3 jours



Des sessions
sont disponibles
toute l'année.
Contactez-nous.



490 €

Jour 3 : Maîtrise et Approfondissement

- Révision des techniques de sophrologie et de Sophramma
- Pratique libre supervisée
- Cas pratiques et études de cas Évaluation des compétences
- Feedback individuel et collectif
- Conclusion et remise des certificats

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire, contactez-nous dès maintenant :

Par email - inscription@nicorelax-formation.com

Par téléphone - **06 12 78 15 56**