

Les perfectionnements 2026

Janv. 2026	Ménopause et sophrologie - Nouvelle formation !	27/01/26
Fév.	Nutrition et sophrologie	09 et 10/02/26
Mars	L'enfant et la sophrologie	23 et 24/03/26
Avril.	Atelier découverte de la sophrologie, clés en mains	01/04/26
	Comprendre et accompagner les enfants à haut potentiel intellectuel et/ou émotionnel (HPI/HPE)	07/04/26
	Atelier prévenir les troubles musculosquelettiques	08/04/26
	Améliorer et cultiver sa confiance en soi et sophrologie	14/04/26
Mai.	Respiration et présence à soi avec la sophrologie	05 et 06/05/26
	Les contes sophrologiques	11/05/26
	Cohérence Cardiaque	12 et 13/05/26
	Sexologie et sophrologie	19 et 20/05/26
	Concentration et sophrologie	26 et 27/05/26
Juin	Art, créativité et sophrologie	02 et 03/06/26
	Adolescents et sophrologie	09 et 10/06/26
	Emotions et sophrologie	16 et 17/06/26
Oct.	Atelier prévenir les troubles musculosquelettiques	06/10/26
	Maternité, accouchement et sophrologie	07/10/26
	Accompagnement de la maladie par la sophrologie	13 et 14/10/26
Nov.	Cancers et sophrologie (base de travail le cancer du sein)	03 et 04/11/26
	Prévenir et accompagner le burn out avec la sophrologie	10/11/26
	Intervenir en entreprise et sophrologie	17 et 18/11/26
	Bien vieillir avec la sophrologie	24 et 25/11/26
Déc.	Sommeil et sophrologie	01 et 02/12/26
	Soigner l'enfant intérieur avec la sophrologie	08 et 09/12/26
	Atelier Sophro	15/12/26