



# La sophrologie en soins palliatifs

Soins - Bien-être

Continue

**Durée**

12h

**Tranche d'âge**

18 à 25 ans

25 ans et +

**Finalité**

Attestation

**Pratique en entreprise / Alternance**

Non

**Métier en pénurie / Fonction critique**

Non

La sophrologie est une pratique psycho-corporelle, une science de la conscience et un art de vivre qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions.

Utilisée en soins palliatifs, elle favorise un moment d'apaisement, de détente mentale et physique chez le patient afin qu'il vive le plus sereinement possible le temps qui lui reste.

Cette méthode permet au patient de gérer l'anxiété, d'éprouver une sensation de détente corporelle, émotionnelle et de lâcher prise par rapport aux différentes pensées qui entretiennent ses symptômes.

---

## Conditions d'accès

Aucun prérequis



## Aptitudes

Acquérir les connaissances et des exercices pratiques pour apaiser la personne en soins palliatifs

---

## Programme

Lors de cette formation, des exercices simples de respiration, de détente musculaire et de visualisation seront proposés. Vous comprendrez les bienfaits de ces techniques pour diminuer les différentes tensions du corps et l'importance de l'apprentissage de « l'ici et maintenant » pour se détacher du mental et des pensées parasites négatives.

---

## Public cible

Professionnels de la santé et/ou qui accompagnent des personnes en fin de vie





## Dinant

Rue Fétis, 61 5500 Dinant

082 21 35 80

### Secrétariat

Du Lundi au jeudi : de 8h30 à 21h30

Le Vendredi : de 8h30 à 17h

Le Samedi : de 8h30 à 13h

/

[centre.dinant@ifapme.be](mailto:centre.dinant@ifapme.be)

### Conditions d' inscription

Par e-mail

A Madame Bresmal: Par mail: [natacha.bresmal@ifapme.be](mailto:natacha.bresmal@ifapme.be) Par téléphone: 082 21 35 89

Bon à savoir

Ce prix comprend le catering (accueil café et lunch sandwich)

