

# L'écoute active en sophrologie

Dim.  
19 mars  
2023  
9h • 17h

Lieu de stage  
**Hôtel Ibis**  
Maisons-Laffitte

90€ la journée

Découvrez comment  
les grands principes de  
sophrologie développent  
l'écoute, la compréhension  
et le dialogue.

# L'écoute active en sophrologie

Programme et déroulé de la journée

MATINÉE 9H-12H

**Qu'est-ce que l'écoute active, à quoi ça sert et comment puis-je me l'appliquer à moi-même ?**

- Un peu de tableau noir et de théorie pour commencer : définition et principes de l'écoute active, ses liens avec la relation d'aide et impact des travaux de Carl Rogers.
- La phénoménologie et l'époqué, piliers fondateurs de la sophrologie, comme porte d'entrée de l'écoute active de ses propres ressentis, sensations et pensées.
- Exercices pratiques : activation des principes de l'écoute active avant, pendant et après une séance de sophrologie, une lecture, la vue d'une photo etc.

PAUSE DÉJEUNER 12h-14h

**Chaque participant pourra amener son repas** et nous pourrons le prendre ensemble. Une belle occasion d'échanger sur divers sujets.

APRÈS-MIDI 14H-17H

**L'écoute active, un ensemble de bonnes habitudes à appliquer pour améliorer sa relation à l'autre**

- Deux ateliers d'écoutes actives par trinômes ou binômes seront proposés : à pour chaque atelier, nous travaillerons à écouter l'autre en se rapprochant au plus près des grands principes de l'écoute active.
- Les temps de partage avec l'ensemble du groupe se feront également en écoute active
- Bilan de la journée, conclusions

## INSCRIPTIONS

**Cabinet de Sophrologie Sylvain Massacret**

59 avenue Marceau • 78600 Le Mesnil-Le-Roi • 06 87 10 45 98  
contact@sylvain-massacret.com • www.sylvain-massacret.com

# L'écoute active en sophrologie

## BULLETIN D'INSCRIPTION • 19 MARS 2023

Nom .....

Prénom .....

Adresse postale .....

.....

Téléphone .....

Mail .....

Date de naissance .....

### Inscription - Généralités

Par le présent bulletin et le règlement qui l'accompagne, vous confirmez votre inscription au stage de « L'écoute active en sophrologie » proposé et animé par Sylvain Massacret, dimanche 19 mars 2023 de 9h00 à 17h00 (Hôtel Ibis, 2 rue de Paris à Maisons-Laffitte, Yvelines).

### Modalités de paiement

Le tarif du stage est de 90 euros. Lors de l'inscription, envoyez votre bulletin par courrier et joignez un chèque de 45 euros à l'ordre de Sylvain Massacret. Le jour du stage, vous solderez votre inscription par un chèque de 45 euros au même ordre. Les deux chèques seront encaissés la semaine suivante.

### Cas d'annulations et de remboursements

Sauf cas de force majeure, si vous annulez votre présence au moins 7 jours avant la date du stage, vous serez remboursé en intégralité. Pour tous cas de force majeure, un justificatif sera demandé avant le remboursement et/ou d'autres propositions (crédit pour un autre stage par exemple). A défaut aucun remboursement ne sera effectué.

Le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2023

À \_\_\_\_\_

Signature

---

Suivi de règlement (ne pas remplir)

À l'inscription : 45 €

Le jour du stage : 45 €

---

### Cabinet de Sophrologie Sylvain Massacret

59 avenue Marceau • 78600 Le Mesnil-Le-Roi • 06 87 10 45 98  
contact@sylvain-massacret.com • www.sylvain-massacret.com