

BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer à Fédération des Foyers Ruraux 13
4 cours de la République - BP 20017 - 13350 CHARLEVAL

Nom et Prénom :
Adresse : Ville :
Année naissance : Profession :
FOYER RURAL ou Association :
Tél : Courriel :

Je m'inscris à la journée "FORMATION POUR TOUS" à CHARLEVAL (Merci de cocher)

CYCLE COMPLET DES 3 SAMEDIS (6 AVRIL - 11 MAI & 15 JUN 2019)

Adhérent 90 € les 3 ateliers - Non adhérent 100 € les 3 ateliers

SAMEDI 6 AVRIL (Adhérent 31 €/Atelier - Non adhérent 35 €/Atelier)

SAMEDI 11 MAI (Adhérent 31 €/Atelier - Non adhérent 35 €/Atelier)

SAMEDI 15 JUN (Adhérent 31 €/Atelier - Non adhérent 35 €/Atelier)

Je joins la somme de : €, chèque à l'ordre de la FDFR 13

Autres Formations, prochainement :

- Journées Découverte & Initiation au GATEBALL
- RÉSEAUX SOCIAUX & COMMUNICATION
- EMPLOYEUR Associatif...



Comité Départemental 13
Sport en Milieu Rural

MERCI de PARTAGER l'info !
Faire Réseau parler

À moins de 6 personnes une formation ne peut pas démarrer.
Merci d'en parler autour de vous !



Fédérant 25 Associations d'Animation Rurale et d'Éducation Populaire, soit près de 6 200 adhérents pour 50 communes concernées, la FÉDÉRATION des FOYERS RURAUX 13, en partenariat avec le Conseil Départemental 13, mène tout au long de l'année une mission de "Tête de Réseau".
Merci à nos partenaires Institutionnels et Territoriaux



La FORMATION pour Tous

avec les FOYERS RURAUX 13



**CYCLES DE FORMATION DE PROXIMITÉ POUR
LES ACTEURS ASSOCIATIFS ET LES INDIVIDUS**

LES ATELIERS

SOPHROLOGIE DU SAMEDI MATIN

QUI FONT DU BIEN !

SAMEDI 6 AVRIL - 11 MAI - 15 JUN 2019



Fédération Départementale des Foyers Ruraux 13
& Comité Départemental du Sport en Milieu Rural 13
4, Cours de la République - 13350 CHARLEVAL
Tél : 04 42 28 50 18 - courriel : foyersruraux13@gmail.com
Organisme Formation Professionnelle - Agréments : Sport - Jeunesse & Education Populaire



Ce cycle d'ATELIERS à thème se déroule

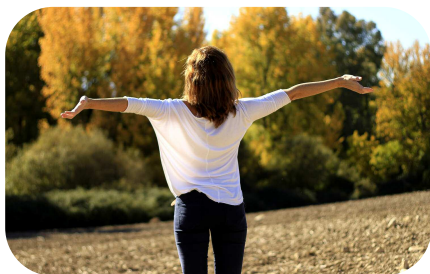
au siège de la **Fédération des Foyers Ruraux 13**

4, Cours de la République (au dessus de l'École Primaire) - 13350 Charleval en Provence



«Le stress, une opportunité de changement

C'est un fait, tout le monde en parle, le stress bouscule notre quotidien. Observer ses effets, comprendre ses mécanismes, acquérir des outils efficaces, sont nécessaires pour le réguler. Le stress sollicite nos capacités d'adaptation physiques et psychiques. En cela il est stimulant pour notre développement, ce n'est que lorsqu'il déborde de nos limites, qu'il devient nocif et parfois handicapant tant sur le plan personnel que professionnel. Bonne nouvelle ! Il existe des solutions : en particulier la SOPHROLOGIE, qui inclut des techniques ancestrales inspirées du yoga et de la méditation (y compris de pleine conscience) et d'autres méthodes plus récentes. Elle a depuis longtemps fait ses preuves dans le domaine de l'équilibre psycho-corporel et social.»



La FORMATION pour Tous, et vous ?

Vous AVEZ d'autres besoins de formation ? Une compétence spécifique, à PARTAGER au collectif ? Nous sommes à votre disposition pour étudier avec vous ce projet.

ACCUEIL "NOUVEAUX DIRIGEANTS ASSOCIATIFS"

Vous êtes nouvellement élu administrateur d'un Foyer Rural ou d'une association locale affiliée ? Sur RDV, nous vous présenterons le mouvement, les outils d'animation, de gestion et de collaboration inter-villages...



Fédération Départementale des Foyers Ruraux 13
& Comité Départemental du Sport en Milieu Rural 13

4, Cours de la République - 13350 CHARLEVAL

Tél : 04 42 28 50 18 - courriel : foyersruraux13@gmail.com

Organisme Formation Professionnelle - Agréments : Sport - Jeunesse & Education Populaire

Ateliers à Thème SOPHROLOGIE

Les ateliers du samedi matin, qui font du bien !

Cycle de 4 Ateliers à thème, au siège des Foyers Ruraux 13 à Charleval.

Vous pouvez vous inscrire à l'un ou l'autre ou à l'ensemble des ateliers proposés.

"Offrez vous le temps d'un rendez-vous avec vous même !"

Contenu de la formation :

"LA SOPHROLOGIE est une méthode psycho-corporelle qui permet un mieux-être de l'être humain".

Notre intervenante professionnelle, propose un accompagnement au mieux vivre.

Tendre vers la réduction du stress et de l'anxiété en apaisant le flux des pensées et des ruminations mentales, en régulant les émotions, en favorisant concentration et attention, en changeant notre regard...

- ATELIER 1 - Samedi 6 Avril 2019 de 09 h à 12 h

LE STRESS : Sa définition, ses différentes phases, sa gestion

- ATELIER 2 - Samedi 11 Mai 2019 de 09 h à 12 h

LES 4 ÉMOTIONS PRINCIPALES : Tristesse, peur, colère, joie; les reconnaître les comprendre, les apprivoiser

- ATELIER 3 - Samedi 15 Juin 2019 de 09 h à 12 h

LA SOPHROLOGIE, Outil de Prévention des RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Intervenante : Fabienne REY, Sophrologue

Centre de Gestion du Stress du Pays d'Aix

Public : Acteurs associatifs (bénévoles/salariés) & individuels.

Groupe : mini 6 pers, maxi 12.

CE STAGE NE POURRA PAS DÉMARRER À MOINS DE 6 PERSONNES.

Coût : Adhérent 31 €/Atelier (ou 90 € les 3 ateliers)

Non adhérent 35 €/Atelier (ou 100 € les 3 ateliers)

Lieu : Siège des Foyers Ruraux 13

4 Cours de la République - 13350 Charleval en Provence

