

La Marche du Mandala

Les marches méditatives
RD3 et RD4

Les outils pédagogiques

Vendredi 13 novembre 2020

OBJECTIFS DU MODULE

- Un atelier d'initiation à l'utilisation du jeu de la Marche du Mandala.
 - Découverte de la marche méditative de la RD3 et de la RD4 avec les cartes du jeu. Une utilisation ludique pour guider le néophyte comme l'initié à la sophrologie. et pour rencontrer sa tridimensionnalité.
 - Support méditatif et phénoménologique des cartes, comment s'en servir ?
 - Formation à l'usage du jeu dans divers champs d'application :
 - en milieu scolaire
 - en entreprise
 - en cabinet
 - en milieu sportif et compétitif
 - en développement personnel...



8 heures réparties sur
1 journée



VISIO CONFERENCE



Sophrologues
diplômé(e)s

MODULE

LE JEU DE LA MARCHÉ DU MANDALA – MARCHÉ RD3 et RD4

9h00 : Rencontre et tour de table

9h30 : Le Jeu de la Marche du Mandala

- Présentation du jeu : ses origines,
- Ses objectifs
- Pratique avec la relaxation dynamique 3 conscience tissulaire

11:00-11:15 pause

- Les différentes modalités de marche
- Ses différentes utilisations

13h00 : Déjeuner

14h00 :

- Utilisation en milieu scolaire
- Utilisation en individuel
- Utilisation en groupe

16:00-16:15 pause

- Pratiques sur thèmes extra scolaire
- Questions test
- Questionnaire de satisfaction
- Tour de table

18:00 : Fin de la session