

DISCIPLINE enseignée

## SOPHROLOGIE

- Psychologie positive
- Résistance au stress
- Relaxation
- Relaxation dynamique
- Travail sur le souffle, l'attention et la concentration.
- Méditation pleine conscience.



DISCIPLINE enseignée

## Gymnastique à éducation somatique

- Gymnastique posturale
- Conscience du mouvement en pleine conscience
- Relâchement musculaire
- Intégration fonctionnelle
- Équilibre
- Concentration
- Souffle
- Tenue du corps.



DISCIPLINE enseignée

## HABILITÉS MOTRICES

- Coordination
- Précision
- École du cirque.
- Outils : balles, ballons, cerceaux, cibles...
- Précision du geste
- Sensations fines
- Adresse
- Relâchement musculaire
- Équilibre.

DISCIPLINE enseignée

## KARATÉ Santé

- Atelier mémoire sur le corps en mouvement
- Développement psycho-moteur harmonieux
- Déplacement
- Repères spatiaux temporels
- Coordination
- Travail des sensations fines
- Travail du souffle, de l'attention, de la concentration, de la posture
- Karaté santé forme Taïchi
- Équilibre
- Relâchement musculaire.



DISCIPLINE enseignée

## TENNIS DE TABLE - "Ping Santé"

- Travail de la coordination
- Prise d'information oeil main
- Analyse des trajectoires, coordination
- Habilité motrice
- Relâchement musculaire
- Placement du corps
- Anticipation
- Précision du geste



COURS à L'année PAR THÈMES

" Stage séminaire "

Renseignements : Jean-Pierre BERGEZ

Tél. 06 42 74 52 21

jean-pierre.bergez0458@orange.fr

La Santé PAR LE mouvement  
au SERVICE DE LA PERSONNE.



Jean-Pierre BERGEZ

## La Santé PAR LE mouvement au SERVICE DE LA PERSONNE.

- Sophrologue, Master spécialiste en Sophrologie Caycédienne option prophylaxie sociale. *Université Académie d'Andorre Alfonso Caycedo*
- Neuropsychiatre créateur de la Sophrologie.
- Licence A.P.A.
- Activités Physiques Adaptées et Santé, Sport, vieillissement. *Université Paul Sabatier à Toulouse.*
- Diplôme Universitaire Sport et cancer. *Université Paris 13 D.U.*
- Éducateur sportif en Handi-sport. Handicap physique et sensoriels
- *Diplôme d'État.*
- Éducateur sportif en sport adapté. Déficience intellectuelle et problèmes psychiques
- *Diplôme d'État.*
- Éducateur sportif en tennis de table
- *Diplôme d'État.*
- Enseignant en Karaté spécialisé dans le Karaté-Santé. Ceinture noire, 3<sup>ème</sup> Dan
- *Diplôme d'État.*
- Éducateur spécialisé interface de communication en Langue des Signes L.S.F. auprès des sourds et malentendants
- *Diplôme d'État.*