



## **Programme détaillé**

### **Sophro Yoga des émotions**

Sophrologue et Professeur de Yoga, j'ai mis en place cette formation Sophro Yoga des émotions ACTUALISEE afin de permettre aux professionnels de pouvoir enrichir leur pratique et accompagner au mieux leurs participants/clients/patients.

#### **PRE-REQUIS**

Ce programme est **accessible** aux sophrologues, professeurs de yoga, thérapeutes, professions médicales et paramédicales ayant de l'expérience dans le domaine du Yoga et/ou de la Sophrologie.

#### **Tarif :**

**290€**

Sous le prisme de l'état d'esprit du Yoga et de ses codes de conduite, ainsi que des principes fondateurs de la Sophrologie, ce programme est basé sur l'acquisition d'outils fondamentaux et de compétences opérationnelles, elle traite de points pratiques et utiles en apportant des outils concrets.

Il s'agit d'un **programme complet** permettant d'acquérir toutes les connaissances nécessaires pour pouvoir animer des séances de Sophro Yoga des émotions, soit collectives, soit individuelles. Je vous transmets ici une pédagogie adaptée à tous types de public dès l'adolescence, ainsi qu'un accompagnement personnalisé.

#### **BUT**

- Acquérir de nouvelles compétences dans le domaine du Yoga, de la Sophrologie, de la gestion des émotions, et du développement personnel
- Savoir animer des séances de Sophrologie Yoga des émotions en incluant les auto massages et la Méditation



## **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

Permettre à chaque participant de :

- Comprendre ce que sont la Sophrologie caycédienne et le Yoga au sens large
- Comprendre ce que sont les émotions et leur lien avec la Sophrologie et le Yoga
- Apprendre les relaxations dynamiques de la Sophrologie du 1<sup>er</sup> degré
- Apprendre les postures de Yoga des émotions (adaptées à toutes et tous)
- Intégrer les auto massages dans les accompagnements Sophro Yoga, la notion de développement personnel grâce à des sophro-contes, ainsi que des outils tels que les mandalas
- Animer une séance de Sophro Yoga des émotions en suivant le protocole appris

## **CONTENU PEDAGOGIQUE**

### *Théorie et pratique*

- Introduction (ce fichier)
- La Sophrologie :
  - Définition et introduction
  - Les émotions et le stress
  - Cours sur les exercices de relaxation dynamique
  - Les exercices de respiration
  - Différentes sophronisations (6) + en audio
  - Les 5 systèmes du corps
  - Sophro-Déplacement du Négatif
- Le Yoga
  - Définition
  - Les postures de Yoga
  - Création de cours
  - Cours de Yoga anti-tension
  - Consignes de bon placement
  - La méditation de pleine conscience
  - Méditation corporelle

- Modèle de script de Méditation de pleine conscience
- Les auto-massages
- Les mandalas
- Tableau de classement des postures :
  - 18 exercices de Sophrologie
  - 46 postures de Yoga
- Postures illustrées

### **DUREE et TARIFS**

La durée des vidéos est de 2h50 environ + des PDF de cours (environ 150 pages), ainsi que les enregistrements de sophronisations.

### **INSCRIPTIONS et PAIEMENT**

Payable en ligne sur mon site internet par carte bancaire ou Paypal.

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Cette formation peut être financée en deux mensualités (me contacter par mail, l'envoi des documents et lien vidéos s'effectuera une fois la totalité réglée) ; ou bien par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

Vous recevrez une facture suite à votre achat.

#### **Modalités pratiques :**

Après l'achat en ligne, vous disposez de 30 jours pour ouvrir le lien que vous recevrez. Une fois les documents téléchargés, le lien vidéos inclus dans le dossier vous offre un accès illimité.

### **ATTESTATION**

A la fin de votre cursus, je vous demanderai de me contacter afin de vous transmettre votre **attestation de participation nominative**. J'apprécierai également que vous me fassiez un compte-rendu de votre cursus, et que vous me laissiez un avis (non obligatoire). Si vous avez d'éventuelles questions, ce sera aussi le moment de me les poser, ou demander des conseils...



## **RENSEIGNEMENTS**

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email [adelineyogasophro@gmail.com](mailto:adelineyogasophro@gmail.com).

## **POUR INFORMATION**

*Sachez que je ne représente pas un centre de formation, mes formations sont donc non certifiantes, je remets à l'issue de votre parcours **une attestation de participation**.*

*Quoi qu'il en soit, ces formations ne faisant pas partie d'un domaine réglementé, **elles sont accessibles à toutes et tous** (hormis celles en Périnatalite).*

*Je vous propose ici des formations non certifiantes\* (attestation de participation) afin de vous permettre d'acquérir des compétences et savoir-faire dans le domaine du bien-être pour enfants et femmes - enceintes. Principalement orientées autour de la Sophrologie et du Yoga, ces programmes sont reconnus et appréciés par leur côté pratique. Riches de mes diverses expériences aussi bien en crèches, qu'en école et centre de loisirs, ou même en médiathèque et collèges, je vous transmets des méthodes d'animation inclusives pour tous types d'enfants...*

*Je prends plaisir à partager mes connaissances, compétences et expériences. Tout a commencé à la demande de certains professionnels désirant acquérir des connaissances et compétences dans le domaine de la relaxation pour enfants. Ayant pris plaisir à élaborer des documents de partage de ma pédagogie à travers mes premières formations, je me suis découvert de véritables compétences de pédagogues pour la transmission de savoirs, savoir-faire, connaissances... que je vous laisse découvrir...*

*\* "Les formations non certifiantes sont validées par une attestation de participation. Chacun de nous peut suivre des formations de courtes durées pour répondre à ses besoins.*

*Avec le développement de l'enseignement numérique, des cours en ligne sont facilement accessibles, du micro-learning au MOOC (Massive open online courses). Ces modules ouverts peuvent être suivis individuellement...*

*Les formations non certifiantes..., peuvent être mentionnées sur un CV. Lorsqu'elles sont cohérentes avec un parcours, elles s'avèrent précieuses pour avancer ou aider à une reconversion au cours de la vie active." extrait du site internet <https://www.edunao.com/formations-non-certifiantes/>*

*Les personnes ayant déjà acheté l'une de mes formations peuvent bénéficier d'une remise sur un autre programme. N'hésitez pas à me contacter en privé :)*

## **AUTRES FORMATIONS**

Si vous souhaitez enrichir vos compétences, sachez que j'ai créé et mis en ligne d'autres formations autour de la Sophrologie et du Yoga enfants et périnatalité. Vous aurez là aussi un accès illimité au cours très complet.

### **BONUS EDITIONS BILLES DE RELAXATION**

En complément de cette formation, les contes tirés de mon livre *A la découverte de mon jardin intérieur*, seront utiles pour animer vos ateliers. Ils sont en plus inclus en audio avec l'achat du livre.

Résumé : Dix contes initiatiques de relaxation profonde et développement personnel inspirés de la Sophrologie, de la Méditation et du Yoga Nidra (Yoga du Sommeil). A travers leur lecture, vous ferez l'expérience de l'éveil de votre conscience pour découvrir votre jardin intérieur et tous les petits bonheurs qui s'offrent à vous. Pour une vie de plénitude et d'épanouissement...  
Format en A5 portrait.

En outre, **les cartes Sophro Yoga des émotions** sont un excellent support pour l'animation de vos séances, aussi bien individuelles que collectives.

Cartes Sophrologie Yoga des émotions - Pour apprendre à s'apaiser. Pour adultes et enfants.

Ce jeu contient 30 cartes de Sophrologie et Yoga des émotions. Ces cartes t'apporteront sérénité et paix intérieure à travers différents thèmes. Tu verras que la plupart des cartes regroupent plusieurs de ces thèmes, interconnectés : Apprendre à gérer ses émotions et son stress, Evacuer les tensions, Développer la concentration, Accroître la confiance en soi, Favoriser le retour au calme, Lâcher prise.

Pour permettre aussi bien aux enfants qu'aux adultes de s'approprier les postures, leurs noms sont évocateurs et correspondent aux mouvements à effectuer.

Tu peux jouer à ce jeu de cartes en tirant une au hasard chaque jour, ou bien en t'accordant un moment pour toi, ou en famille afin d'expérimenter tout le bien-être qui t'attend...

Pour pouvoir ressentir pleinement les bienfaits de ces cartes, il est recommandé d'expérimenter ces cartes dans un environnement calme, et de pratiquer en pleine conscience.

Pleinement concentré, tu pourras ainsi incarner les postures en y mettant toute ton intention, toute ta force, et ainsi bénéficier de tous les bienfaits qu'elles apportent.

Les cartes Sophro Yoga des émotions ont pour but de te permettre de t'initier à la Sophrologie et au Yoga des émotions. La Sophrologie est la discipline numéro 1 en gestion des émotions et du stress, et le Yoga est une discipline millénaire visant l'apaisement et le calme intérieur. La Sophrologie et le Yoga sont des disciplines similaires : le lien qu'elles établissent entre le Corps et l'Esprit se ressent véritablement dans l'une et l'autre de ces disciplines. Les exercices de tension/relâchement permettent de détendre aussi bien le corps que le mental, de prendre

conscience de ces deux entités en même temps, tout en favorisant l'apaisement et la gestion des émotions.

Pour les professionnels : thérapeutes, professeur de yoga et autres dans le domaine du bien-être, ces cartes contiennent tous les exercices de Sophrologie du premier degré et les postures de Yoga dédiées à la gestion des émotions. Elles représentent un bel outil ludique pour accompagner de manière ludique les petits et les adultes, en séance individuelle et collective. Elles sont véritablement adaptées à toutes et tous, dès 2-3 ans.