



Programme détaillé

En tant que sophrologue, nous sommes nombreuses et nombreux à nous retrouver parfois pris de court par les besoins de nos patients/clients. Le manque d'idée, le manque d'expérience, le manque de temps, le manque de formation... fait que nous nous trouvons parfois en difficulté pour préparer nos séances et sophronisations.

Au regard de vos besoins, j'ai souhaité partager les sophronisations que j'ai créées et utilisées pour la plupart d'entre elles.

J'ai donc le plaisir de vous partager dans cette formation :

193 sophronisations : 152 adultes et 41 enfants et adolescents

et **680 pages** dont 547 pages sophronisations adultes et 133 pages sophronisations enfants.

Vous trouverez aussi un audio de la Sophro-mnésie positive et des enregistrements audio sur mon profil Youtube.

Ceux-ci vous permettront de vous rendre compte de la manière dont il faut lire les sophronisations, le ton, le rythme...

Pré-requis

Cette formation est accessible aux sophrologues, relaxologues, thérapeutes et professeurs de yoga.

Le programme de la formation

- Introduction
- Sophronisation de base
- Gestion du stress et des émotions
- Sommeil et relaxation
- Développement personnel
- Concentration et performance
- Santé physique et douleur
- Accompagnement des femmes dans des situations spécifiques
- Sophrologie en entreprise
- Accompagnement des enfants et adolescents
- Méthodologie Sophronisation

Retrouvez des techniques clefs : Sophronisation de base Vivantielle, Sophro-mnésie positive, Sophro Déplacement du Négatif...

La plupart des sophronisations sont adaptées aux adolescents dès 14-15 ans.

Pour les enfants, vous avez un chapitre entier qui leur est dédié.

De plus, pour la plupart des thèmes, retrouvez une méthodologie pour créer vos propres sophronisations.

Attestation de participation

A l'issue de la formation, vous recevrez une **attestation de participation nominative**.

Tarif

Le tarif de cette formation est de **129€**.

Payable en ligne sur mon site internet, ou bien par virement, ou chèque.

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

Modalités pratiques : Après l'achat en ligne, vous disposez de 30 jours pour ouvrir le lien que vous recevrez.

Formatrice

Je suis Adeline Camus : sophrologue, professeur de yoga, enseignante dans le privé, et formatrice. Je suis spécialisée enfants et périnatalité.

Je suis également Autrice de livres jeunesse et jeux autour du bien-être (Yoga, Sophrologie, Méditation...). Vous pouvez consulter mes livres sur mon site internet dans l'onglet Editions Billes de relaxation.

Contact

Site internet : www.adelinecamus.net

Email : adelineyogasophro@gmail.com

Tel : 06.10.26.75.67