



FORMATION Sophro Yoga des émotions

HARMONISER LE CORPS, LE CŒUR ET L'ESPRIT



“
Un chemin
vers plus de conscience,
d'équilibre et de liberté
intérieure.

Sous le prisme de l'état d'esprit du Yoga et de ses codes de conduite, ainsi que des principes fondateurs de la Sophrologie, cette formation est 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**.



S'aligner
avec soi-même



Accompagner les émotions
avec bienveillance



Cultiver la présence,
la confiance et la sérénité



Transmettre des outils simples,
profonds et transformateurs

L'état d'esprit de cette formation



BIENVEILLANCE

Accueillir chaque émotion
sans jugement, pour
mieux soi et mieux
accompagner.



ÉCOUTE

Être à l'écoute de soi
et des autres pour
créer un espace
sécurisé et respectueux.



PRÉSENCE

Cultiver l'instant présent
pour favoriser l'ancrage,
la clarté et la connexion
à soi.



AUTHENTICITÉ

Être aligné.e avec
ses valeurs pour
transmettre avec
justesse et sincérité.



ÉQUILIBRE

Harmoniser le corps,
le mental et le cœur
pour un mieux-être
durable.



TRANSMISSION

Partager avec passion
et simplicité des outils
qui font grandir
et libèrent.

Ici, vous êtes invité.e à...

- ♥ Explorer : des pratiques puissantes et complémentaires
- ♥ Comprendre : les émotions pour mieux les accompagner
- ♥ Intégrer : des outils concrets et adaptables à tous
- ♥ Expérimenter : par la pratique, l'échange et le partage
- ♥ Rayonner : votre lumière pour inspirer et soutenir les autres

Ma promesse ♥

Je vous accompagne avec passion et bienveillance tout au long de votre parcours, pour que vous puissiez développer vos compétences, prendre confiance en vous et transmettre le Sophro Yoga des émotions avec assurance.

à vos côtés sur le chemin du cœur et de la conscience

♥ Adeline Camus





FORMATION

Sophro Yoga des émotions

Harmoniser le corps, le cœur et l'esprit



PRIX
249€



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.



CONTENU PÉDAGOGIQUE

Théorie et pratique



LA SOPHROLOGIE

- Définition et introduction
- Les émotions et le stress
- Cours sur les exercices de relaxation dynamique
- Les exercices de respiration
- 6 sophronisations :
 - 4 Sophronisations de Base Vivantielle
 - Sophro Respiratio en Synchronique
 - Sophro Déplacement du Négatif
 - + en audio
- Les 5 systèmes du corps



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



DURÉE & TARIFS



Vidéos
2h50 environ

+



PDF de cours
(environ 150 pages)

+



Enregistrements
de sophronisations

Une formation complète
pour comprendre,
expérimenter et intégrer
Sophrologie, Yoga
et outils de bien-être
au service des émotions.



INSCRIPTIONS & 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.



LES AUTO-MASSAGES



LES MANDALAS



TABLEAU DE CLASSEMENT DES POSTURES

- 18 exercices de Sophrologie
- 46 postures de Yoga

Postures illustrées



ATTESTATION

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



Pour valider votre formation, il vous sera demandé :

D'animer un atelier individuel ou collectif de Sophro Yoga des émotions,
et de me faire un compte-rendu détaillé de cet atelier.



De me transmettre un compte-rendu de votre cursus en m'expliquant
vos motivations dans cette formation, comment vous avez vécu les étapes
de la formation, vos ressentis, vos questionnements, les points forts /
les points faibles (à améliorer) que vous estimez avoir à la fin de la formation.



Un chemin d'exploration, de transformation et d'harmonie intérieure. ♥ Adeline Camus



SE RECONNECTER À SOI

Prendre le temps de ralentir, d'écouter ses ressentis et de retrouver une présence à soi, ici et maintenant.

HARMONISER CORPS & ÉMOTIONS

Allier postures, mouvements fluides, respiration et relaxation pour rétablir l'harmonie entre le corps et le mental.

TRANSFORMER AVEC DOUCEUR

Utiliser la sophrologie, le yoga et la visualisation pour transformer les schémas limitants et cultiver plus de liberté intérieure.

S'OUVRIR À LA BIENVEILLANCE

Pratiquer l'auto-compassion et la bienveillance pour soi et pour les autres.

L'ÉTAT D'ESPRIT DE MA FORMATION

Sophro Yoga des Émotions

Accueillir. Comprendre. Transformer.
Pour plus d'équilibre, de liberté et de joie au quotidien.

Une alliance puissante entre le **corps**, le **souffle**, la **conscience** et les **émotions** pour mieux se connaître, se libérer et avancer avec **confiance** et **sérénité**.



COMPRENDRE SES ÉMOTIONS

Identifier, accueillir et décoder ses émotions pour mieux les apprivoiser et en faire des alliées.

LIBÉRER LES TENSIONS

Relâcher les tensions physiques et émotionnelles grâce au souffle, au mouvement et à la relaxation en conscience.

CULTIVER L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR

Développer des outils concrets pour retrouver calme, clarté, confiance et énergie au quotidien.

VIVRE AVEC PLUS DE CONSCIENCE

S'ancrer dans le positif, se connecter à ses valeurs et avancer avec plus de sens et d'authenticité.

respirer

ressentir

accueillir

libérer

rayonner

Chaque émotion est un message, chaque pratique une clé de transformation.



Utiliser le yoga comme outil d'équilibre émotionnel



Pratiquer la sophrologie pour apaiser et renforcer vos ressources



Comprendre le langage de vos émotions et en prendre soin



Respirer pour gérer le stress et les émotions fortes



Visualiser pour transformer et activer vos forces intérieures



Intégrer des rituels simples pour plus de bien-être au quotidien

NOTRE INTENTION

Vous transmettre une pédagogie inspirante, vivante et concrète pour vous reconnecter à votre essentiel, révéler votre plein potentiel et rayonner pleinement qui vous êtes.



Une formation inspirante, profonde et transformatrice pour vous accompagner sur le chemin du bien-être, de la liberté intérieure et de la joie.

Respirez. Ressentez. Accueillez.
Transformez. Rayonnez.

Adeline Camus

Formatrice en bien-être & éducation
www.adelinecamus.net





LES BIENFAITS DU Sophro Yoga des émotions

Allier la Sophrologie
et le Yoga pour accueillir,
comprendre et transformer
ses émotions au quotidien.



Un voyage intérieur pour harmoniser
le corps, le cœur et l'esprit



MIEUX SE CONNAÎTRE

Prendre conscience
de ses émotions,
les accueillir avec
bienveillance et sans
jugement.



RÉDUIRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Rélâcher les tensions
physiques et mentales,
apaiser le système
nerveux et retrouver
du calme intérieur.



RETROUVER L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Mieux gérer ses émotions
au quotidien, développer
sa stabilité intérieure
et faire face aux défis
avec plus de sérénité.



RENFORCER LE CORPS ET L'ÉNERGIE

Grâce aux postures
de Yoga, améliorer sa
souplesse, sa posture
et revitaliser son corps
en douceur.



MIEUX RESPIRER, MIEUX VIVRE

Apprendre des techniques
de respiration conscientes
pour oxygéner le corps,
clarifier l'esprit et
retrouver de l'espace
intérieur.



DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Se reconnecter à ses
ressources, renforcer
l'estime de soi et
cultiver une image
positive de soi.

Au quotidien, le Sophro Yoga des émotions vous aide à...



Vivre avec plus de
sérénité et de légèreté



Faire des choix alignés
avec vos valeurs



Cultiver la joie,
la gratitude et
l'optimisme



Développer votre
résilience face aux
imprévus de la vie



Améliorer vos relations
grâce à une meilleure
compréhension de soi
et des autres



Vous reconnecter
où l'essentiel et
donner du sens à
votre vie

“ Prenez soin de vos émotions,
elles sont le langage de votre âme.
Le Sophro Yoga vous guide pour
les écouter, les transformer
et rayonner pleinement. ”



EN RÉSUMÉ

- ✓ Un équilibre corps-esprit durable
- ✓ Des outils concrets et puissants
- ✓ Un mieux-être profond et global
- ✓ Une transformation intérieure positive et durable



Prenez soin de vous, pour pouvoir mieux accompagner les autres.

Adeline Camus