



Programme Sophrologie Préparation à la naissance

Accessible aux Sophrologues et
professionnels travaillant en
Périnatalité : sage-femmes,
doulas...

www.adelinecamus.net



Je suis Adeline Camus. Sophrologue, Hypnothérapeute et Professeur de Yoga, j'ai élaboré un programme de séances de Sophrologie pour la Préparation à la naissance. Ce programme est passé à l'épreuve de nombreux accompagnements, ce qui m'a permis de le réajuster et de le finaliser. Je souhaite maintenant le transmettre afin d'aider mes consœurs et confrères dans leur pratique.

A travers ces cours en ligne, vous apprendrez un programme complet d'accompagnement pour femmes enceintes, à partir du 6ème mois de grossesse, en 7 séances. Votre apprentissage se fait à votre rythme, vous y aurez un accès illimité, et vous bénéficierez d'un accompagnement personnalisé.

Cette formation est basée sur l'acquisition de compétences opérationnelles, elle traite de points pratiques et utiles en apportant des outils concrets.

• **Pré-requis et public**

La formation Sophrologie Périnatale est réservée aux sophrologues, sages-femmes, doulas et autres professions en lien avec la Périnatalité.

• **Moyens pédagogiques et techniques**

Ce programme se compose de **7 chapitres** dont chacun reprend chacune des séances que j'ai moi-même créées et mises en place lors des accompagnements de futures mères. Ce programme est issu de mon expérience dans le domaine de l'accompagnement à la naissance par la Sophrologie. Chaque chapitre représente donc une séance d'accompagnement à la naissance, clef en main.

Chaque chapitre comporte une partie exercices dynamiques transmis en PDF et vidéos, et une partie synchronisation en PDF et enregistrements audio.

Je vous transmets également en bonus une séance de Yoga Nidra (Yoga du Sommeil) très efficace pour la qualité du sommeil.

• **Contenu pédagogique**

Le programme Sophrologie Préparation à la naissance reprend, dans chacun de ses chapitres, tous les bienfaits de la Sophrologie pour les femmes enceintes. La sophrologie est très intéressante et indiquée pour les femmes enceintes car elle apprend à :

- gérer ses émotions qui peuvent être déçuplées et mises à dure épreuve durant la maternité à cause des hormones et de tous les changements qui se présentent
- gérer son stress et ses angoisses dues à la maternité et à l'accouchement, faire face à toutes les nouveautés qui surviennent
- prendre conscience de son corps et accepter ses changements, sans jugement
- prendre confiance en soi et en son corps
- gérer la douleur
- préparer mentalement l'accouchement : la phase de travail, la naissance, et les premiers moments avec bébé

- améliorer la qualité du sommeil

Le contenu des cours est centré sur chacun de ces bienfaits.

- **Tarif : 195€**

Ou **214€** incluant mon livre de contes et métaphores *A la découverte de mon jardin intérieur*.

- **Modalités d'inscription**

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 (automatique pour les règlements en ligne, me la demander pour les règlements par virement ou chèque).

A la fin de votre cursus, je vous demanderai de me contacter afin de programmer une visio pour faire le point sur votre apprentissage, vous apporter conseils sur le ou les séances que vous aurez menées, et répondre à vos éventuelles questions.

A l'issue de cette visio, je vous transmettrai également une attestation de participation.
Pour tous renseignements, vous pouvez me contacter par mail ou téléphone au 06.10.26.75.67.

Je ne représente pas un centre de formation mais j'ai déposé une demande d'agrément. 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 Périnatalité réservées à certains professionnels).

POUR INFORMATION : Je propose également le programme Yoga pré et postnatal.