



Adeline CAMUS – Sophrologue, Professeur de Yoga, Praticienne en Art-thérapie
06.10.26.75.67 / www.adelinecamus.net / Email : adelineyogasophro@gmail.com

Apprenez à concevoir et animer des séances de Danse Sofro Yoga® : une approche holistique du mouvement, qui unit le corps, l'esprit et les émotions à travers la danse, la sophrologie et le yoga

Sophrologue, Professeur de Yoga, et Art-thérapeute, j'ai aussi été danseuse pendant plus de 10 ans. J'ai créé et développé la Danse Sofro Yoga® : un programme de Danse mêlant Sophrologie et Yoga, autrement dit : mouvements, lâcher-prise, écoute de soi, libération des émotions et des tensions, pleine conscience... Une discipline aussi bien à destination des adultes que des adolescents.

J'ai mis en place cette formation Danse Sofro Yoga® – unique au monde - afin de permettre aux professionnels de pouvoir enrichir leur pratique et accompagner au mieux leurs participants/clients/patients.

Etat d'esprit

La formation **Danse Sofro Yoga®** repose sur une approche holistique du mouvement, qui unit le corps, l'esprit et les émotions à travers la danse, la sophrologie et le yoga. Elle invite chacun à explorer son monde intérieur, à se reconnecter à ses sensations et à exprimer librement ses émotions dans un espace de bienveillance, de créativité et de liberté.

Le mouvement devient un véritable langage corporel, permettant d'exprimer ce qui ne peut pas toujours être formulé avec des mots. À travers des mouvements guidés, des postures de yoga, des exercices inspirés de la sophrologie et des temps d'expression libre, chacun est invité à écouter son corps, à accueillir ses ressentis et à laisser émerger sa propre gestuelle, en harmonie avec les sons, les rythmes et la respiration.

La Danse Sofro Yoga® encourage le lâcher-prise, l'évacuation des tensions physiques et émotionnelles, ainsi que la libération du mouvement. Elle favorise une meilleure conscience corporelle, l'écoute de soi, l'éveil des cinq sens et l'exploration des émotions. Elle permet également de développer la créativité, la confiance en soi et la capacité à s'exprimer de manière authentique, sans recherche de performance ni jugement esthétique.

Cette approche considère que le corps et l'esprit sont intimement liés et que les mouvements peuvent refléter notre vécu, nos ressentis et nos expériences. La danse devient alors un chemin d'exploration intérieure, une invitation à mieux se connaître, à accueillir son histoire corporelle et à développer une relation plus harmonieuse avec soi-même.

L'esprit de la Danse Sofro Yoga® est celui d'une danse libre, consciente et expressive, dans laquelle le mouvement dépasse la dimension physique pour devenir un outil de connaissance de soi, d'épanouissement personnel et de bien-être global.

La formation vous permettra de vous approprier cette approche et de concevoir des séances complètes, adaptées à votre public, en associant harmonieusement mouvement dansé, respiration, yoga, sophrologie et expression créative. Vous apprendrez à guider les participants dans cette exploration corporelle et émotionnelle, en proposant un cadre sécurisant, respectueux du rythme de chacun et propice à la liberté d'expression.

Pré-requis et public

Cette formation est **accessible** aux sophrologues, professeurs de yoga, danseuses/rs. Elle est également accessible aux thérapeutes et praticiens, professions médicales et paramédicales, éducateurs... ayant de l'expérience dans le domaine du Yoga ou/et de la Sophrologie. Merci de vous présenter par mail lors de votre inscription.

Bienfaits

La **Danse Sofro Yoga®** offre une approche globale du bien-être, associant le mouvement dansé, la sophrologie, le yoga et l'expression libre et créative. Elle invite à se reconnecter à soi-même, à mieux connaître son corps et à explorer ses sensations, ses émotions et ses besoins dans un espace de liberté, d'écoute et de bienveillance.

Les bienfaits sur le plan émotionnel et psychologique

La Danse Sofro Yoga® permet de :

- Favoriser la conscience de soi et une meilleure connaissance de son monde intérieur.
- Développer l'estime de soi, la confiance en soi et l'acceptation de son corps.
- Explorer, accueillir et exprimer ses émotions et ses sentiments à travers le mouvement.
- Favoriser le lâcher-prise et aider à relâcher les tensions émotionnelles.
- Encourager l'imagination, la créativité et l'improvisation expressive.
- Développer la capacité à écouter ses besoins et à respecter ses propres limites.
- Cultiver la pleine conscience et la présence à l'instant présent.
- Favoriser un sentiment d'harmonie intérieure et contribuer à son épanouissement personnel.

Les bienfaits sur le plan physique et corporel

Grâce à des mouvements fluides, des postures de yoga et des exercices corporels inspirés de la sophrologie, la Danse Sofro Yoga® permet de :

- Développer la conscience corporelle et affiner la perception de son corps dans l'espace.
- Améliorer la coordination, l'équilibre et la proprioception.

- 
- Entretenir la mobilité articulaire, la souplesse et la fluidité des mouvements.
 - Solliciter et renforcer progressivement les muscles.
 - Prendre conscience de sa posture et explorer de nouvelles façons de bouger.
 - Apprendre à mieux respirer et à synchroniser la respiration avec le mouvement.
 - Repérer les tensions corporelles et expérimenter des mouvements favorisant leur relâchement.
 - Développer l'écoute des sensations physiques et le respect du rythme de son corps.

Les bienfaits sur le plan sensoriel et créatif

La Danse Sofro Yoga® invite à éveiller les cinq sens et à enrichir sa relation au monde qui nous entoure. Elle permet de :

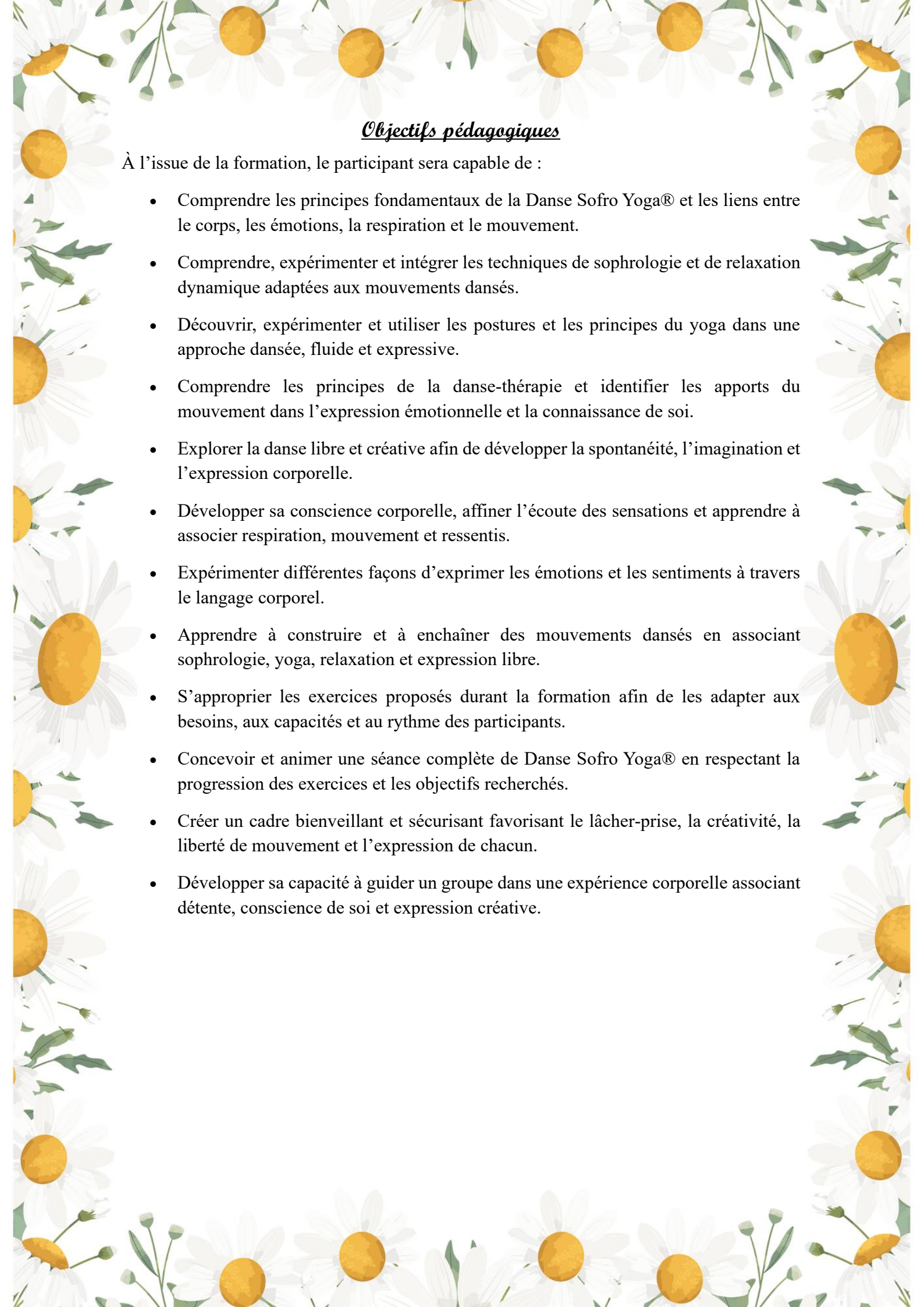
- Affiner la perception des sensations corporelles et sensorielles.
- Explorer les effets des sons, des rythmes et de la musique sur le mouvement.
- Stimuler l'imagination et l'expression artistique.
- Libérer sa gestuelle et oser des mouvements spontanés, personnels et authentiques.
- Développer sa créativité en expérimentant différentes formes d'expression corporelle.
- Prendre conscience de l'espace, de son environnement et de la relation entre le corps et le mouvement.

Les bienfaits sur le plan du bien-être global

En associant la danse, la sophrologie et le yoga, la Danse Sofro Yoga® propose un temps privilégié pour se recentrer, se ressourcer et retrouver une relation plus harmonieuse avec soi-même.

Elle invite à déplacer l'attention des préoccupations quotidiennes vers les sensations présentes, à explorer ses ressources personnelles et à exprimer, par le mouvement, ce qui peut être difficile à verbaliser. Elle peut ainsi contribuer à la détente, au relâchement des tensions et au sentiment de mieux-être.

La Danse Sofro Yoga® est une invitation à vivre le mouvement autrement : non plus seulement comme un exercice physique, mais comme un moyen d'expression, de découverte de soi et d'épanouissement. Chaque séance devient une expérience singulière, permettant à chacun d'explorer ses possibilités, de respecter son propre rythme et de laisser émerger une expression corporelle libre, consciente et créative.



Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre les principes fondamentaux de la Danse Sofro Yoga® et les liens entre le corps, les émotions, la respiration et le mouvement.
- Comprendre, expérimenter et intégrer les techniques de sophrologie et de relaxation dynamique adaptées aux mouvements dansés.
- Découvrir, expérimenter et utiliser les postures et les principes du yoga dans une approche dansée, fluide et expressive.
- Comprendre les principes de la danse-thérapie et identifier les apports du mouvement dans l'expression émotionnelle et la connaissance de soi.
- Explorer la danse libre et créative afin de développer la spontanéité, l'imagination et l'expression corporelle.
- Développer sa conscience corporelle, affiner l'écoute des sensations et apprendre à associer respiration, mouvement et ressentis.
- Expérimenter différentes façons d'exprimer les émotions et les sentiments à travers le langage corporel.
- Apprendre à construire et à enchaîner des mouvements dansés en associant sophrologie, yoga, relaxation et expression libre.
- S'approprier les exercices proposés durant la formation afin de les adapter aux besoins, aux capacités et au rythme des participants.
- Concevoir et animer une séance complète de Danse Sofro Yoga® en respectant la progression des exercices et les objectifs recherchés.
- Créer un cadre bienveillant et sécurisant favorisant le lâcher-prise, la créativité, la liberté de mouvement et l'expression de chacun.
- Développer sa capacité à guider un groupe dans une expérience corporelle associant détente, conscience de soi et expression créative.

Contenu pédagogique

La formation suit une progression en deux parties afin de vous permettre de bénéficier d'un apprentissage aéré et progressif.

La théorie

La Sophrologie

Le Yoga

La Danse thérapie

La Danse Sofro Yoga®

1. La Danse
2. La Sophrologie et la danse
3. Le Yoga et la danse

Mouvements et respiration

Les émotions

La sensorialité

Les différents corps

Votre rôle en tant qu'instructeur de Danse Sofro Yoga®

Conclusion

La pratique – 1^{ère} partie

- Partie pratique avec lien vidéos
- Echauffements
- Introduction à la Danse libre
- Danse de la nature et Yoga
- Danse des 4 éléments
- Danse des chakras
- Exercice sur les chakras
- Danse des émotions
- Danse et pleine conscience
- Cours de Sophrologie
- Sophro Danse
- Deux enchainements-chorégraphies
- Une histoire de Yoga nidra écrite et audio
- Un ebook de mandalas

La pratique - 2^{ème} partie

- Partie pratique avec lien vidéos
- Danse sur les 5 sens
- Script de Sophrologie sur les 5 sens
- Danser librement pour se libérer et créer
- Développer sa créativité par la Danse
- Mandalas et Relaxation
- Un fichier de mandalas à colorier
- Les postures de Yoga détaillées
- Yoga Danse

- Les auto-massages
- 8 scripts de Relaxation et Méditation, dont une Sophronisation de base
- 6 enchainements chorégraphiés DSY

Durée

5h de vidéos.

160 pages de cours.

Votre apprentissage se fait à votre rythme, vous y aurez un accès illimité, et vous bénéficierez d'un accompagnement personnalisé.

Accompagnement durant la formation : Je serai disponible durant votre apprentissage pour échanger sur votre parcours de formation et répondre à vos éventuelles questions.

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

Tarif et paiement

Le tarif de la formation complète est de **498€**.

Si vous décidez de régler en 2 ou 3 fois (chèque ou virement), chaque partie coûte donc 249€.

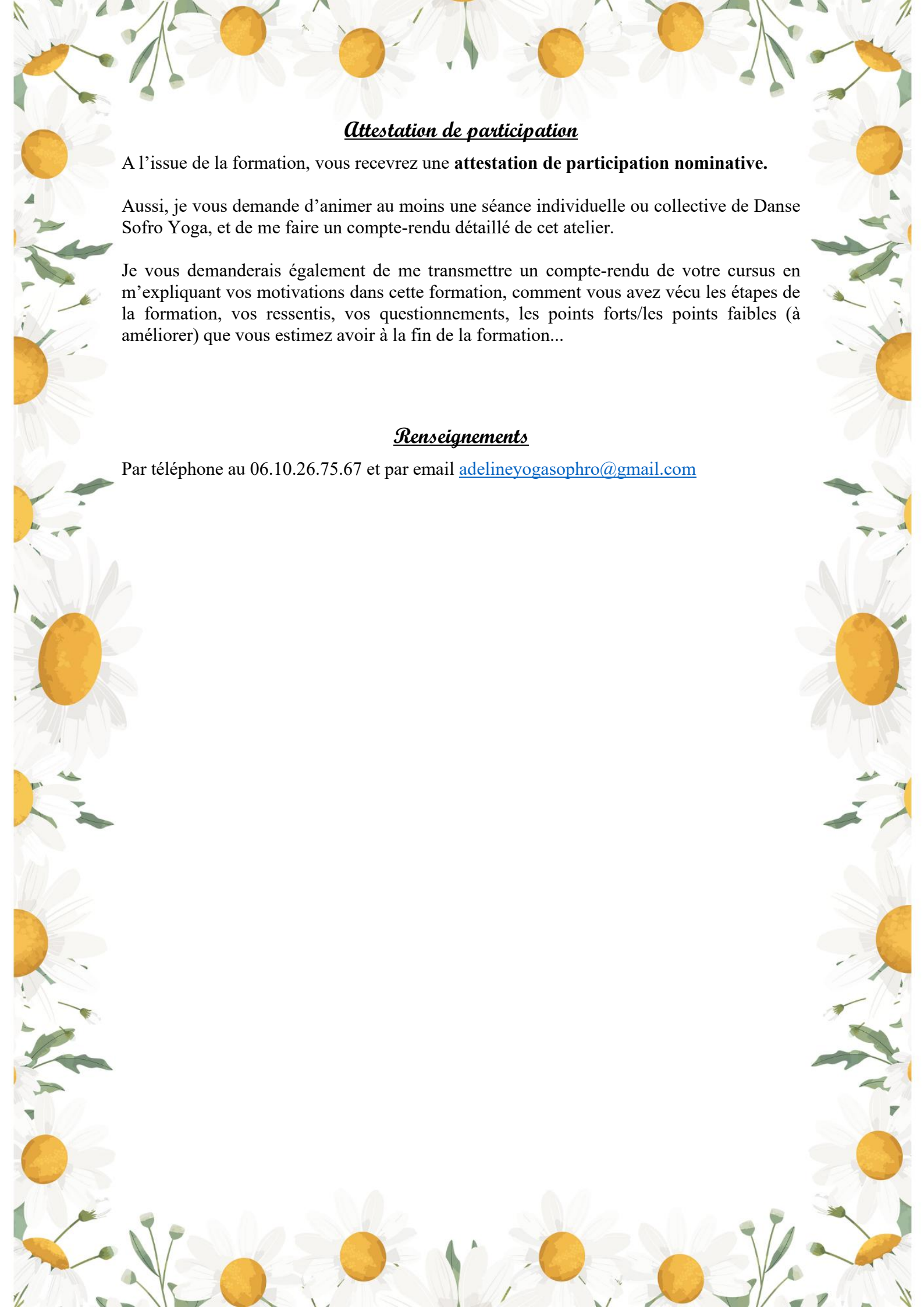
Payable en ligne sur mon site internet, par carte bancaire ou Paypal.

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Si vous souhaitez faire financer votre formation par un organisme ou employeur, merci de me contacter par email afin d'obtenir un devis.

Vous recevrez une facture suite à votre achat (automatique pour les règlements en ligne, me la demander pour les règlements par virement ou chèque).

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 de participation

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

Aussi, je vous demande d'animer au moins une séance individuelle ou collective de Danse Sofro Yoga, et de me faire un compte-rendu détaillé de cet atelier.

Je vous demanderais également 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...

Renseignements

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email adelineyogasophro@gmail.com