



# Formation à distance Sophrologie Prénatale

Programme détaillé



Adeline Camus

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, et autres professions para/médicales ayant déjà une bonne pratique de la Sophrologie.

### • **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**

La formation Sophrologie Périnatale 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 décuplées 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.

- **Contrôle des connaissances**

Vous recevrez une **attestation de fin de formation** nominative après m'avoir transmis :

- Un bilan de formation : votre ressenti en pratiquant les exercices..., votre évolution et cheminement tout le long de vos apprentissages...
- Vous devrez également partager votre enseignement auprès de au moins deux femmes enceintes volontaires. Vous intégrerez dans votre compte-rendu vos bilans de séance, les ajustements s'il y a lieu, votre ressenti lors de ces cours (appréhensions...), les ressentis et le bilan de la maman volontaire.
- Si vous avez effectué des ajustements, des modifications selon vos sensibilités... merci de m'en faire part durant ce bilan. Ils seront la démonstration de votre intégration du programme.

Cette formation ne faisant pas partie d'un domaine réglementé, je ne représente pas un centre de formation agréé car cela représente trop de contraintes administratives. Ainsi, la formation ne peut être financée par le CPF, voilà pourquoi je propose un paiement en deux fois si souhaité. En revanche, elle peut être financée par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

**Accompagnement personnalisé** : Sachez que je vous accompagne personnellement dans votre processus d'apprentissage à travers 3 entretiens individuels (dont 2 obligatoires), et même après la formation.

- **Tarif : 195€**

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

- **Modalités d'inscription**

Pour s'inscrire, merci de me contacter par mail à l'adresse suivante : [adelineyogasophro@gmail.com](mailto:adelineyogasophro@gmail.com), en me transmettant le diplôme ou certificat vous permettant l'accès aux cours (Sophrologue, sage-femme, doula ou autre).

Règlement par virement ou chèque. Possibilité de régler en deux fois si souhaité (vous recevrez le dossier de cours une fois la totalité encaissée). Une fois le règlement total encaissé, je vous enverrai par mail le dossier de cours complet.

Pour tous renseignements, vous pouvez me contacter par mail ou téléphone au 06.10.26.75.67.

**POUR INFORMATION** : Je propose d'autres formations liées à la Périnatalité et Parentalité : la formation Yoga Prénatale, la formation au Massage et Réflexologie bébé, les formation Sophrologie, Yoga enfants et Bébé Yoga. Pour l'achat d'une formation supplémentaire, bénéficiez de 10% de remise.