



# Programme Sophrologie Préparation à la naissance

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



[www.adelinecamus.net](http://www.adelinecamus.net)



Etant Sophrologue spécialisée en Périnatalité, 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 cette formation 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**

**Cette formation est réservée aux sophrologues, sages-femmes, doulas et autres professions en lien avec la Périnatalité. Avant de vous inscrire en ligne, je vous prie de me joindre la fiche d'inscription disponible sur la page de formation, ou à minima, de vous présenter par mail.**

Merci de respecter strictement ces conditions. Pour toutes interrogations, merci de me contacter par email.

- **Moyens pédagogiques et techniques**

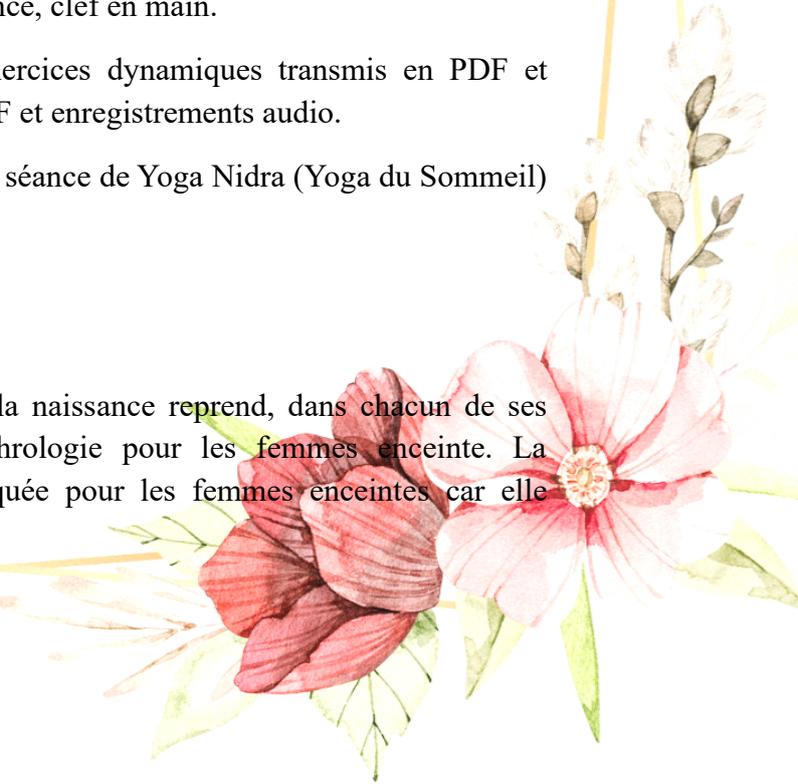
Ce programme se compose de **7 chapitres** dont chacun reprend chacune des séances que j'ai moi-même créées et mises en place lors des accompagnements de futures mères. Ce programme est issu de mon expérience dans le domaine de l'accompagnement à la naissance par la Sophrologie. Chaque chapitre représente 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 sophronisation 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 Préparation à la naissance reprend, dans chacun de ses chapitres, tous les bienfaits de la Sophrologie pour les femmes enceinte. 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*.

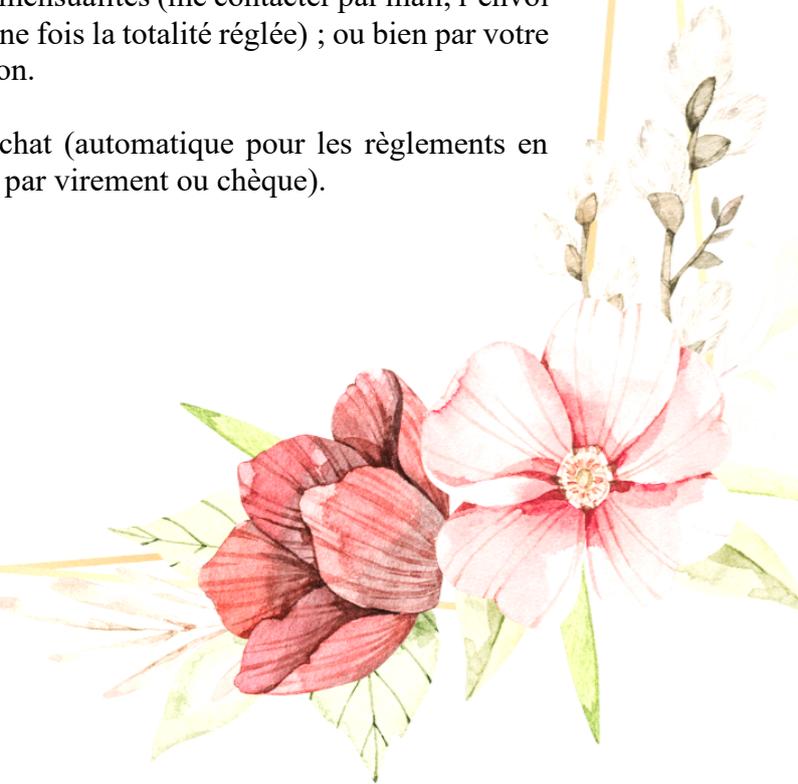
- **Modalités d'inscription**

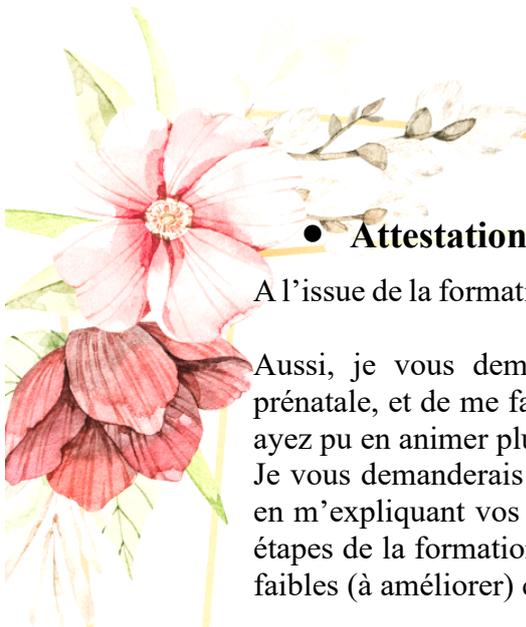
Vous pouvez vous inscrire directement en ligne sur mon site internet, mais la formation étant réservée à certaines professions, je vous prie de me transmettre la fiche d'inscription (téléchargeable sur la page de formation du site internet) ou bien de vous présenter directement par email.

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).





- **Attestation**

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

Aussi, je vous demande d'accompagner au moins une maman en Sophrologie prénatale, et de me faire un compte-rendu détaillé des séances (en espérant que vous ayez pu en animer plus d'une).

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...

Si vous avez d'éventuelles questions, ce sera aussi le moment de me les poser, ou demander des conseils...

- **Renseignements**

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email [adelineyogasophro@gmail.com](mailto:adelineyogasophro@gmail.com).

- **Formation complémentaire**

Je propose également la formation en Yoga pré et postnatal.





## POUR INFORMATION

*Sachez que je ne représente pas un centre de formation, mes formations sont donc non certifiantes, je remets à l'issue de votre parcours **une attestation de participation**.*

*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 Périnatalite).*

*Je vous propose ici des formations non certifiantes\* (attestation de participation) afin de vous permettre d'acquérir des compétences et savoir-faire dans le domaine du bien-être pour enfants et femmes - enceintes. Principalement orientées autour de la Sophrologie et du Yoga, ces programmes sont reconnus et appréciés par leur côté pratique. Riches de mes diverses expériences aussi bien en crèches, qu'en école et centre de loisirs, ou même en médiathèque et collèges, je vous transmets des méthodes d'animation inclusives pour tous types d'enfants...*

*Je prends plaisir à partager mes connaissances, compétences et expériences. Tout a commencé à la demande de certains professionnels désirant acquérir des connaissances et compétences dans le domaine de la relaxation pour enfants. Ayant pris plaisir à élaborer des documents de partage de ma pédagogie à travers mes premières formations, je me suis découvert de véritables compétences de pédagogues pour la transmission de savoirs, savoir-faire, connaissances... que je vous laisse découvrir...*

*\* "Les formations non certifiantes sont validées par une attestation de participation. Chacun de nous peut suivre des formations de courtes durées pour répondre à ses besoins.*

*Avec le développement de l'enseignement numérique, des cours en ligne sont facilement accessibles, du micro-learning au MOOC (Massive open online courses). Ces modules ouverts peuvent être suivis individuellement...*

*Les formations non certifiantes..., peuvent être mentionnées sur un CV. Lorsqu'elles sont cohérentes avec un parcours, elles s'avèrent précieuses pour avancer ou aider à une reconversion au cours de la vie active." extrait du site internet <https://www.edunao.com/formations-non-certifiantes/>*

*Les personnes ayant déjà acheté l'une de mes formations peuvent bénéficier d'une remise sur un autre programme. N'hésitez pas à me contacter en privé :)*

