



Formation

DANSE
SOFRO
YOGA®

FORMATION A DISTANCE

498€

WWW.ADELINECAMUS.NET

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.

Les cours complets que vous pourrez proposer intègrent des mouvements dansés tirés d'exercices de Sophrologie, de postures de Yoga, d'expression libre et créatrice, et de mouvements guidés. La Danse Sofro Yoga® permet l'expression des émotions.

Le but ici est :

- l'évacuation des tensions
- la liberté de mouvement
- l'écoute de son corps, de ses émotions, de ses 5 sens, et de ses sensations
- apprendre à bien respirer, à s'écouter, à s'exprimer, en résonance des sons et des rythmes...

Le postulat de la Danse Sofro Yoga® est que les émotions et les mouvements sont interconnectés. Corps et Esprit sont intimement reliés. Le Mouvement raconte une histoire faite de nos mémoires corporelles. En fait, l'inconscient se révèle à travers les mouvements : la danse exprime nos émotions et notre vécu. La DSY permet un voyage intérieur vers la réalisation de soi.

La Danse, la Sophrologie et le Yoga permettent aux mouvements de prendre une dimension plus large et profonde que le simple exercice physique : le Mouvement devient un langage. Les danseuses/rs communiquent leurs sentiments conscients et inconscients à travers le Mouvement.

En ce sens, la Danse Sofro Yoga® est une forme de Danse-thérapie.

PRE-REQUIS

Cette formation est **accessible** aux sophrologues, professeurs de yoga, danseuses/rs. Elle est également accessible aux thérapeutes et praticiens, professions médicales et paramédicales 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 :

Cette formation– et les cours que vous proposerez – invite à la découverte :

- de soi-même
- de son corps
- de ses sensations
- de ses émotions
- de ses ressentis aussi bien physiques que émotionnels
- de ses 5 sens
- de ses besoins
- de sa respiration
- du lâcher-prise
- de la pleine conscience...

La Danse Sofro Yoga® favorise :

- La conscience de soi
- L'estime de soi
- L'expression des émotions et sentiments
- L'expression de l'imagination
- L'improvisation expressive

Et bien d'autres bienfaits insoupçonnés et propres à chacun...

Au niveau physique, la DSY développe la force musculaire, la coordination, la proprioception, la mobilité, l'équilibre...

A travers des mouvements fluides, vous expérimenterez une manière douce de se reconnecter à vous-même, à votre corps, à vos besoins, à votre bien-être... tout en intégrant la notion d'espace et d'harmonie. Apprenez à exprimer votre corps, à déplacer ce qui vous dérange à l'intérieur vers l'extérieur, dans la fluidité de mouvements libérateurs et créatifs.

Vous vivrez de nouvelles sensations et une transformation intérieure à travers la Danse Sophrologie, la Danse Yoga et la Danse libre et créatrice, mêlées ensemble pour une toute nouvelle expérience.

ORGANISATION

Formation en vidéos : 5h ; et PDF : 160 pages.

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

Vous pouvez régler en 2 ou 3 fois. La formation se déroulant en 2 parties, je pourrai vous envoyer une partie à chaque règlement.

Sous le prisme de l'état d'esprit du Yoga et de la Sophrologie, cette formation est basée sur l'acquisition d'outils fondamentaux et de compétences opérationnelles, il traite de points pratiques et utiles en apportant des outils concrets.

Il s'agit d'un **programme complet** permettant d'acquérir toutes les connaissances nécessaires pour pouvoir animer des séances de Danse Sofro Yoga®, soit collectives, soit individuelles. Je vous transmets ici une pédagogie adaptée à tous types de public de l'adolescence à l'âge adulte, ainsi qu'un accompagnement personnalisé.

BUT

- Acquérir de nouvelles compétences dans le domaine du Yoga, de la Sophrologie et des émotions
- Acquérir de nouvelles compétences dans le domaine de la Danse, de la créativité et de la Danse-thérapie
- Savoir animer des séances de Danse Sofro Yoga® en incluant les auto-massages, les mandalas et la Méditation de pleine conscience.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre à chaque participant de :

- Comprendre, expérimenter et ressentir la Sophrologie et les relaxations dynamiques en mouvements dansés
- Comprendre, expérimenter et ressentir le Yoga en mouvements dansés
- Comprendre, expérimenter et ressentir ce qu'est la Danse thérapie et les apports que l'on peut en tirer
- Comprendre, expérimenter et ressentir ce qu'est la Danse libre
- Animer une séance de Danse Sofro Yoga® en suivant les exercices appris

CONTENU PEDAGOGIQUE

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

Vous recevrez le PDF de ces cours théoriques dans la première partie.

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

Vous recevrez le PDF et lien vidéos de ces cours pratiques dans la première partie.

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

Vous recevrez le PDF et lien vidéos de ces cours pratiques dans la deuxième partie.

DUREE

Formation à distance. Accès illimité aux cours.

5h de vidéos.

160 pages de cours.

Visio en cours de cursus possible si besoin.

TARIF et PAIEMENT

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

Si vous décidez de régler en 2 fois, 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).

ATTESTATION

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 ou ces ateliers si vous avez pu en animer plus d'un.

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.

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 Périnatalité).*

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 :)

AUTRES FORMATIONS

Si vous souhaitez enrichir vos compétences, sachez que je propose également des programmes liés aux domaines de l'Enfance et de la Périnatalité.