





Apprenez à concevoir vos propres sophronisations, et à accompagner vos patient(e)s, enfants et adultes, grâce à ces 193 sophronisations.

Qu'est-ce qu'une sophronisation ?

Une sophronisation est une pratique guidée de sophrologie qui invite une personne à atteindre un état de détente physique et mentale : le niveau sophro-liminal, entre veille et sommeil, afin de favoriser l'écoute de soi, la conscience corporelle et la mobilisation de ses ressources personnelles.

Elle repose généralement sur la voix du sophrologue, qui accompagne la personne à travers un protocole strict (que vous apprendrez dans cette formation), des consignes verbales, des exercices de respiration, des visualisations positives et des suggestions adaptées à l'objectif de la séance.

La sophronisation peut notamment permettre de :

- Se détendre physiquement et mentalement.
- Accueillir ses émotions et apprendre à mieux les vivre.
- Renforcer ses ressources personnelles, comme la confiance en soi, la sérénité ou la capacité d'adaptation.
- Développer la conscience corporelle et l'écoute de ses sensations.
- Se préparer mentalement à un événement, à un changement ou à une situation particulière.
- Favoriser le sommeil, la concentration et la récupération.
- ...

Il existe différentes formes de sophronisations : certaines privilégient la détente corporelle, d'autres la respiration, la visualisation, le souvenir positif ou la projection dans une situation future.

Chez l'enfant, la sophronisation s'appuie souvent sur l'imaginaire, les histoires, les personnages et les métaphores pour rendre l'expérience accessible et ludique. Chez l'adulte, elle peut être davantage orientée vers la prise de conscience des sensations, la gestion du stress ou le développement des capacités personnelles.

En résumé : la sophronisation est un temps d'accompagnement guidé qui permet à chacun de se recentrer, de mieux percevoir ses ressentis et de mobiliser ses propres ressources, à son rythme et selon ses besoins.





Pré-requis

Cette formation est accessible aux sophrologues, relaxologues, et psychothérapeutes.

Etat d'esprit

L'état d'esprit de la formation Sophronisations pour enfants et adultes repose sur le partage d'expérience, la transmission et l'accompagnement des sophrologues dans leur pratique professionnelle. L'objectif est de proposer une ressource concrète, riche et variée, permettant de gagner du temps dans la préparation des séances, de nourrir sa créativité et de répondre au mieux aux besoins de chaque personne accompagnée.

Cette formation est née d'un constat de terrain : il n'est pas toujours facile de trouver de nouvelles idées, de renouveler ses pratiques ou de disposer du temps nécessaire pour concevoir des sophronisations adaptées aux problématiques rencontrées. Elle vise donc à faciliter le quotidien des sophrologues en mettant à leur disposition des textes issus d'une expérience professionnelle, créés et utilisés au fil de la pratique.

À travers cette démarche, je souhaite transmettre des outils directement exploitables, tout en laissant à chaque professionnel la liberté de se les approprier, de les adapter à sa sensibilité, à son approche et aux besoins spécifiques de ses clients ou patients.

Avec 193 sophronisations et 680 pages de ressources, cette formation constitue une véritable bibliothèque professionnelle, couvrant une grande diversité de thématiques pour les adultes, les enfants et les adolescents. Elle invite à enrichir sa pratique, à varier ses accompagnements et à aborder chaque séance avec davantage de sérénité, de confiance et d'inspiration.

L'esprit de cette formation : partager pour transmettre, transmettre pour enrichir les pratiques et offrir à chaque sophrologue des ressources précieuses pour accompagner chacun avec justesse, créativité et bienveillance.





Les bienfaits des sophronisations

Les sophronisations offrent de nombreux bienfaits sur les plans physique, émotionnel, mental et comportemental. Grâce à la détente, à la respiration, à l'écoute des sensations et à la visualisation, elles permettent d'apprendre à mieux se connaître, à mobiliser ses ressources personnelles et à développer des capacités utiles au quotidien.

Les bienfaits des sophronisations

1. Sur le plan physique

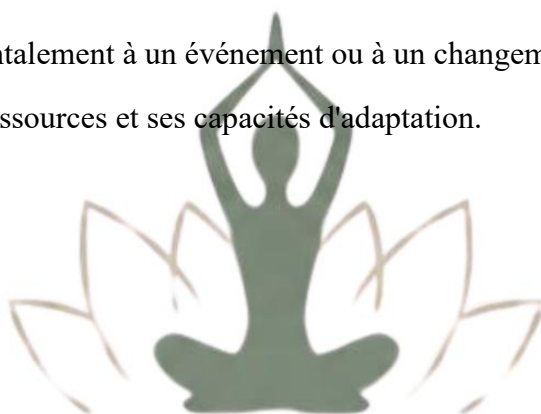
- Favoriser la détente corporelle et le relâchement musculaire.
- Prendre conscience de son corps et de ses sensations.
- Apprendre à réguler sa respiration.
- Favoriser la récupération et installer des conditions propices au repos.
- Développer une meilleure écoute de ses besoins corporels.

2. Sur le plan émotionnel

- Identifier, accueillir et mieux comprendre ses émotions.
- Apprendre à apaiser les tensions émotionnelles.
- Développer le sentiment de sécurité intérieure.
- Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi.
- Favoriser une relation plus sereine avec soi-même et avec les autres.

3. Sur le plan mental et cognitif

- Améliorer la capacité à se concentrer sur l'instant présent.
- Développer l'imagination et les capacités de visualisation.
- Favoriser la prise de recul face aux situations difficiles.
- Se préparer mentalement à un événement ou à un changement.
- Mobiliser ses ressources et ses capacités d'adaptation.





4. Dans la vie quotidienne

- Apprendre à mieux faire face au stress.
- Développer son autonomie dans la pratique de techniques de relaxation.
- Favoriser l'endormissement et installer des rituels de détente.
- Aborder certaines situations avec davantage de calme et de confiance.
- Cultiver une meilleure connaissance de soi.

Les bienfaits spécifiques chez l'enfant et l'adolescent

Les sophronisations adaptées aux plus jeunes permettent notamment de :

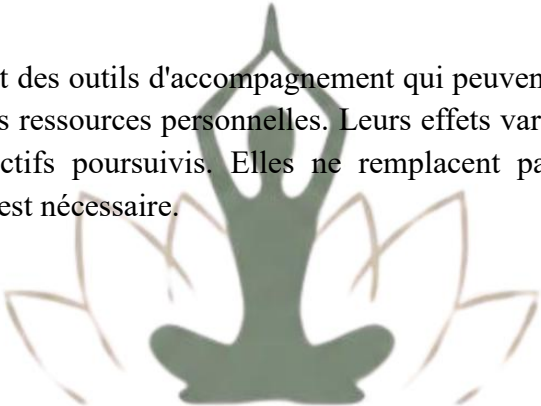
- Découvrir et apprivoiser leurs émotions à travers des histoires et des visualisations.
- Apprendre à se calmer et à retrouver un état d'apaisement.
- Développer leur imaginaire et leur créativité.
- Renforcer leur confiance en eux et le sentiment de pouvoir agir.
- Améliorer leur attention et leur capacité à se recentrer.
- Identifier leurs besoins et leurs ressentis corporels.
- Découvrir des outils simples pour faire face aux petites difficultés du quotidien.

Les bienfaits pour le sophrologue

Disposer d'une bibliothèque de sophronisations variées permet également au professionnel de :

- Diversifier ses accompagnements et renouveler ses séances.
- Adapter ses propositions aux besoins et aux objectifs de chaque personne.
- Gagner du temps dans la préparation des séances.
- S'inspirer de nouveaux récits, métaphores et visualisations.
- Enrichir sa pratique et développer sa créativité professionnelle.

Les sophronisations sont des outils d'accompagnement qui peuvent contribuer au bien-être et au développement des ressources personnelles. Leurs effets varient selon les personnes, la pratique et les objectifs poursuivis. Elles ne remplacent pas un suivi médical ou psychologique lorsqu'il est nécessaire.





Objectifs pédagogiques

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

- Découvrir et s'approprier une bibliothèque de 193 sophronisations destinées aux adultes, aux enfants et aux adolescents.
- Enrichir sa pratique professionnelle en disposant de ressources variées pour répondre aux besoins et aux objectifs des personnes accompagnées.
- Identifier et sélectionner les sophronisations les plus adaptées aux thématiques abordées et aux problématiques rencontrées lors des séances.
- Adapter les textes proposés à l'âge, à la sensibilité, aux besoins et aux capacités de compréhension de chaque personne.
- Développer sa créativité en s'inspirant des différents textes, visualisations et approches proposés pour concevoir des accompagnements personnalisés.
- Apprendre à lire et à guider une sophronisation en portant une attention particulière au ton de la voix, au rythme, aux pauses, à l'intonation et à la qualité de la présence.
- S'appuyer sur les supports audio pour comprendre les modalités de lecture et s'imprégner de la posture vocale adaptée à la pratique.
- Gagner du temps dans la préparation des séances grâce à un ensemble de ressources directement exploitables et adaptables.
- Développer son autonomie et sa confiance professionnelle dans la conduite de séances de sophrologie auprès de différents publics.

L'objectif général de cette formation est de permettre aux professionnels d'enrichir et de diversifier leurs accompagnements grâce à une vaste bibliothèque de sophronisations, tout en développant leur capacité à les choisir, à se les approprier et à les guider de manière adaptée auprès des enfants, des adolescents et des adultes.





Contenu pédagogique

- Introduction
- 3 Sophronisation de base

Les sophronisations thématiques :

- Gestion du stress et des émotions :

9 thèmes contenant plusieurs sophronisations chacun

- Sommeil et relaxation :

6 thèmes contenant plusieurs sophronisations chacun

- Développement personnel :

6 thèmes contenant plusieurs sophronisations chacun

- Concentration et performance :

6 thèmes contenant plusieurs sophronisations chacun

- Santé physique et douleur /

3 thèmes contenant plusieurs sophronisations chacun

- Accompagnement des femmes dans des situations spécifiques :

4 thèmes contenant plusieurs sophronisations chacun

- Sophrologie en entreprise :

3 thèmes contenant plusieurs sophronisations chacun

- Accompagnement des enfants et adolescents :

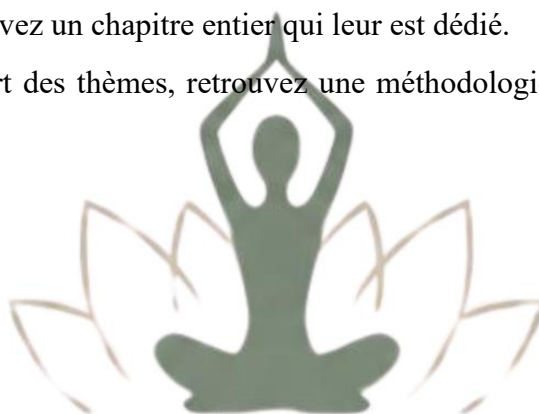
13 thèmes contenant plusieurs sophronisations chacun

- Méthodologie pour créer vos propres Sophronisations
- Des techniques clefs : Sophronisation de base Vivantielle, Sophro-mnésie positive, Sophro Déplacement du Négatif...

La plupart des sophronisations sont adaptées aux adolescents dès 14-15 ans.

Pour les enfants, vous avez un chapitre entier qui leur est dédié.

De plus, pour la plupart des thèmes, retrouvez une méthodologie pour créer vos propres sophronisations.





Durée

193 sophronisations : 152 sophronisations adultes et 41 sophronisations enfants et adolescents

Soit **680 pages** dont 547 pages sophronisations adultes et 133 pages sophronisations enfants.

Lecture et travail personnel.

Par ailleurs, l'accès étant illimité, vous avez le temps d'expérimenter et de vous approprier chaque sophronisation, afin d'évoluer à votre rythme dans l'élaboration de vos propres séances.

Vous trouverez aussi un audio de la Sophro-mnésie positive et des enregistrements audios sur mon profil Youtube.

Ceux-ci vous permettront de vous rendre compte de la manière dont il faut lire les sophronisations, le ton, le rythme...

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

Tarif et paiement

129€

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

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Cette formation peut être financée en deux mensualités (par chèque ou virement, et vous recevrez le dossier de formation une fois la totalité du règlement encaissé), ou bien par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

Modalités pratiques :

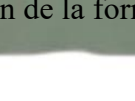
Après l'achat en ligne, vous disposez de 30 jours pour ouvrir le lien que vous recevrez. Une fois les documents téléchargés, le lien vidéos inclus dans le dossier vous offre un accès illimité.

Attestation de participation

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

Aussi, je vous demande d'accompagner au moins une personne avec l'une des sophronisations ou d'en créer une, et de me faire un compte-rendu détaillé de cette ou ces séances si vous avez 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...





Renseignements

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

Outils pédagogiques et ludiques

Retrouvez sur mon site internet mes sophro-contes publiées en livre papier ou ebook afin d'accompagner vos patient(e)s, enfants et adultes.

