

*Studio de Danse*

SOPHRO YOGA

Unique en  
France

FORMATION A DISTANCE & EN VISIO  
DANSE SOPHRO YOGA

498€

FORMATION EN 2 PARTIES

Accessible aux sophrologues, professeurs de  
yoga, danseuses et autres praticiens ayant de  
l'expérience dans le domaine de la Sophrologie  
ou du Yoga

INSCRIPTIONS SUR [WWW.ADELINECAMUS.NET](http://WWW.ADELINECAMUS.NET)

## Programme détaillé

### Danse Sophro 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 Sophro 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 Sophro 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 Sophro 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 Sophro 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 Sophro Yoga est une forme de Danse-thérapie.

## **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 Sophro 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**

Cette formation à distance se déroule en deux parties, avec une demi-journée (ou journée si nécessaire) en visio de groupe.

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

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

Chaque partie coûte donc 249€.

Sous le prisme de l'état d'esprit du Yoga et de la Sophrologie, ce programme est basé 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 Sophro 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 Sophro 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 Sophro Yoga en suivant les exercices appris

### **CONTENU PEDAGOGIQUE**

#### **La théorie**

La Sophrologie

Le Yoga

La Danse thérapie

La Danse Sophro 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 Sophro Yoga  
 Conclusion

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

### **La pratique – 1<sup>ère</sup> 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<sup>ème</sup> 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.

Visio de fin de formation en petit groupe : ½ journée ou une journée entière.

### **TARIF et PAIEMENT**

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

Chaque partie coûte donc 249€.

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

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Chaque partie peut être financée en deux mensualités (me contacter par mail, l'envoi des documents et lien vidéos s'effectuera une fois la totalité (d'une partie) 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).

A la fin de votre cursus, je vous demanderai de me contacter afin de programmer une visio pour faire le point sur votre apprentissage, vous apporter conseils sur le ou les séances que vous aurez menées, sur les postures... et répondre à vos éventuelles questions.

A l'issue de cette visio, je vous transmettrai également une attestation de participation.

#### **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.

Je ne représente pas un centre de formation mais j'ai déposé une demande d'agrément. Quoiqu'il en soit, ces formations ne faisant pas partie d'un domaine réglementé, elles sont accessibles à toutes et tous (hormis celles en Périnatalité).

### **PRE-REQUIS**

Ce programme 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.

### **RENSEIGNEMENTS**

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

### **POUR INFORMATION**

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