

L'état d'esprit de la formation Sophronisations

UNE FORMATION CRÉÉE AVEC CŒUR, EXPÉRIENCE ET PASSION

Je suis sophrologue, comme vous.

Je connais vos doutes, vos questions, vos manques de temps
et parfois le sentiment de ne pas avoir les mots justes...

*C'est pour cela que j'ai créé cette formation :
pour vous faire gagner du temps, vous inspirer
et vous soutenir dans vos accompagnements.*



Plus qu'une
formation,
une boîte à trésors
pour vous accompagner
au quotidien.

MA VISION

Rendre la sophrologie vivante,
accessible et profondément
humaine.

Vous permettre d'accompagner
avec plus de confiance, de justesse
et de créativité.

CE QUI GUIDE CETTE FORMATION

- ♥ Le respect du rythme de chacun
- ♥ La bienveillance et l'écoute
- ♥ Le partage d'expérience
- ♥ La créativité et l'inspiration
- ♥ La simplicité et l'authenticité

VOUS NÊTES PAS SEUL(E)

Vous aurez des ressources,
des audios, des exemples concrets,
mais surtout un soutien précieux
pour avancer à votre rythme.

Attestation de participation

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

Dans cette formation, vous recevez :

193
sophronisations

152 adultes
41 enfants
et adolescents

680
pages

547 pages
sophronisations adultes
133 pages
sophronisations enfants

Vous trouverez aussi un audio de la Sophro-mnésie positive
et des enregistrements audio 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...

Tarif

Le tarif de cette formation est de

129€

Payable en ligne sur mon site internet,
ou bien par virement, ou chèque.

Modalités pratiques

Après l'achat en ligne,
vous disposez de 30 jours
pour ouvrir le lien que
vous recevrez.

Mon intention :
vous offrir des outils
concrets, inspirants
et profondément utiles
pour vous et vos
accompagnements.

UN ÉTAT D'ESPRIT À CULTIVER



Ouverture

Restez curieux(se), ouvrez-vous
à de nouvelles façons de faire.



Confiance

Faites confiance à votre intuition
et au processus.



Pratique

Expérimentez, adaptez et faites
votre cette richesse.



Partage

Échangez, inspirez-vous et
inspirez les autres.

EN UN MOT

Sérénité

Pour vous, dans votre pratique
et dans vos accompagnements.

Avec tout mon cœur,

Adeline Camus

Sophrologue - Formatrice

Financement

Cette formation peut être financée
en deux mensualités (me contacter
par mail, l'envoi du dossier de
formation s'effectuera une fois la
totalité réglée) ; ou bien par votre
employeur s'il vous accorde son
autorisation.

♥ ÉCOUTE

♥ BIENVEILLANCE

♥ AUTHENTICITÉ

♥ INSPIRATION

♥ CONFIANCE

www.adelinecamus.net

Sophronisations

Se reconnecter à soi, pour avancer avec sérénité

Qu'est-ce qu'une sophronisation ?

La sophronisation est un récit guidé qui utilise la voix, les mots et l'imaginaire pour accompagner la personne vers un état de relaxation profonde et de conscience positive.

Elle s'appuie sur des techniques de sophrologie pour harmoniser le corps, le mental et les émotions.

Une invitation à se recentrer, à se ressourcer et à activer ses capacités positives.

Comment ça fonctionne ?



Techniques utilisées dans les sophronisations



Les bienfaits des sophronisations

 Réduction du stress Apaise le mental, relâche les tensions et favorise un état de calme intérieur.	 Équilibre émotionnel Aide à mieux accueillir, comprendre et réguler ses émotions.
 Sommeil et relaxation Favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil.	 Confiance et estime de soi Renforce l'image de soi et encourage une attitude positive envers soi-même.
 Concentration et performance Améliore la concentration, la mémoire et soutient les performances.	 Énergie et vitalité Redonne de l'énergie, stimule la motivation et l'élan de vie.
 Gestion de la douleur Aide à mieux vivre la douleur et à réduire la perception des sensations désagréables.	 Développement personnel Accompagne les changements, les projets de vie et l'épanouissement personnel.
 Harmonie au quotidien Favorise des relations plus sereines et une meilleure qualité de vie.	 Pour enfants et ados Des sophronisations adaptées pour grandir en confiance, s'apaiser et s'épanouir.

Les sophronisations sont un voyage intérieur vers plus de sérénité, de conscience et de mieux-être.

À chacun son rythme, à chaque besoin, il existe une sophronisation pour vous accompagner.

S'écouter
 Se comprendre
 Se transformer
 S'épanouir

À écouter, à tout moment
Les sophronisations peuvent être écoutées en séance ou en autonomie pour prendre soin de soi au quotidien.

Offrez-vous une pause...
Offrez-vous un retour à l'essentiel.

Pour qui ?
Cette formation est accessible aux sophrologues, relaxologues, thérapeutes et professeurs de yoga.

Prendre soin de soi aujourd'hui, c'est cultiver sa plus belle énergie pour demain.

Adeline Camus

Sophronisations

Programme détaillé de la formation

En tant que sophrologue, nous sommes nombreuses et nombreux à nous retrouver parfois pris de court par les besoins de nos patients/clients.

Le manque d'idée, le manque d'expérience, le manque de temps, le manque de formation... fait que nous nous trouvons parfois en difficulté pour préparer nos séances et sophronisations.

Au regard de vos besoins, j'ai souhaité partager les sophronisations que j'ai créées et utilisées pour la plupart d'entre elles.

J'ai donc le plaisir de vous partager dans cette formation :

193
sophronisations
152 adultes
41 enfants
et adolescents

680
pages
547 pages
sophronisations adultes
133 pages
sophronisations enfants



Vous trouverez aussi un audio de la Sophro-mnésie positive et des enregistrements audio 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...



Attestation de participation

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



Tarif
Le tarif de cette formation est de
129€

Payable en ligne sur mon site internet, ou bien par virement, ou chèque.

Cette formation peut être financée en deux mensualités (me contacter par mail, l'envoi du dossier de formation s'effectuera une fois la totalité réglée); 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.



Le programme de la formation

- Introduction
- 3 Sophronisation de base
- 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 Sophronisation
Retrouvez des techniques clés : Sophronisation de base Vivantielle, Sophro-mnésie positive, Sophro Déplacement du Négatif...

Pré-requis

Cette formation est accessible aux sophrologues, relaxologues, thérapeutes et professeurs de yoga.



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.



Prendre soin de soi aujourd'hui, c'est cultiver sa plus belle énergie pour demain.

Adeline Camus
www.adelinecamus.net

Des formations concrètes... pour animer en toute confiance !

UNE ATTESTATION DE PARTICIPATION

À l'issue de chaque formation, je vous délivre une attestation de participation à votre nom.

Elle certifie que vous avez suivi la formation et acquis les **connaissances et compétences** nécessaires pour animer des séances, individuelles ou collectives.



DES FORMATIONS POUR PASSER À L'ACTION

Mes formations mêlent **théorie et pratique** avec un gros accent mis sur la **pédagogie** et la **transmission ludique et pratico-pratique** des connaissances et compétences.

★ **Enseignante pour l'Éducation nationale**, je mets toute mon expérience pédagogique au service de formations claires, vivantes et directement applicables.



Animer des séances individuelles ou collectives



Accompagner enfants, ados, parents ou adultes avec confiance



Adapter les séances selon les besoins et les âges



Mettre en place des pratiques concrètes et utiles au quotidien



UN DOMAINE NON RÉGLEMENTÉ : UNE LIBERTÉ ENCADRÉE

La sophrologie, le yoga, la méditation, l'art thérapie... font partie des domaines non réglementés. Cela signifie qu'il n'existe pas de diplôme d'État obligatoire pour les pratiquer ou les enseigner. Malheureusement, cela ouvre aussi la porte à des dérives et à des pratiques parfois non sérieuses.

C'est pourquoi mes formations sont à la fois sérieuses, éthiques et responsables, pour vous transmettre des connaissances et compétence solides et vous permettre de pratiquer en toute légitimité.



Vous avez la passion, je vous donne les clés !

À vous maintenant de faire vivre ces outils, de les adapter à votre personnalité et de semer du bien-être autour de vous !

Vous formez, vous inspirez, vous transmettez... pour que vous puissiez à votre tour faire la différence.