



249€



+ livre audio  
à la découverte de  
mon jardin intérieur

# Formation Sophrologie et Yoga des émotions - à distance

## Adeline Camus

Formation accessible aux sophrologues, professeurs de yoga, thérapeutes, professions médicales et paramédicales, ainsi qu'aux particuliers ayant de l'expérience dans le domaine du bien-être et du développement personnel

Toutes les informations et inscriptions sur le site internet

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

Email : [adelineyogasophro@gmail.com](mailto:adelineyogasophro@gmail.com)

06.10.26.75.67

# Programme détaillé

## Formation Sophro Yoga des émotions

Sophrologue et Professeur de Yoga, j'ai mis en place cette formation Sophrologie Yoga des émotions afin de permettre aux professionnels de pouvoir enrichir leur pratique et accompagner au mieux leurs participants/clients/patients.

Egalement autrice de livres et jeux jeunesse contenant de véritables exercices de Sophrologie, Méditation et Yoga, j'ai édité plusieurs livres sur la gestion des émotions. Je me suis donc naturellement spécialisée dans ce domaine en associant des exercices de Sophrologie à des émotions particulières, des postures de Yoga à des manières de gérer les émotions...

Cette formation **à distance** se fait à votre rythme, vous y aurez un **accès illimité**.

### PRE-REQUIS

Cette formation est **accessible** aux sophrologues, professeurs de yoga, thérapeutes, professions médicales et paramédicales, ainsi qu'aux particuliers ayant de l'expérience dans le domaine du bien-être et du développement personnel.

### Deux tarifs possibles au choix :

- **249€ pour la formation** et les enregistrements audio du livre *A la découverte de mon jardin intérieur*

- **267,5€ pour la formation + le livre papier et audio** *A la découverte de mon jardin intérieur*

ATTENTION : les frais de livraison sont inclus pour la France et DOM-TOM, pas pour les autres pays (merci de me contacter par mail dans ce cas)

**Modalités pratiques** : Inscriptions sur le site internet. Une fois les documents téléchargés, les liens vidéos inclus dans le fichier « Formation Sophro Yoga des émotions » vous offre un accès illimité à la formation. Si vous optez pour la formation avec le livre papier, je vous enverrai celui-ci une fois la formation réglée. Merci alors de m'indiquer l'adresse de livraison par mail : [adelineyogasophro@gmail.com](mailto:adelineyogasophro@gmail.com).





Sous le prisme de l'état d'esprit du Yoga et de ses codes de conduite, ainsi que des principes fondateurs de la Sophrologie, cette formation est basée sur l'acquisition d'outils fondamentaux et de compétences opérationnelles, elle 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 Sophro Yoga des émotions, soit collectives, soit individuelles. Je vous transmets ici une pédagogie adaptée à tous types de public dès l'adolescence, ainsi qu'un accompagnement personnalisé.

### **BUT**

- Acquérir de nouvelles compétences dans le domaine du Yoga, de la Sophrologie, de la gestion des émotions, et du développement personnel
- Savoir animer des séances de Sophrologie Yoga des émotions en incluant les auto massages et la Méditation

### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

Permettre à chaque participant de :

- Comprendre ce que sont la Sophrologie caycédienne, le Yoga au sens large et dans son acception centrée sur le bien-être et l'apaisement, et leurs bienfaits
- Comprendre ce que sont les émotions et leur lien avec la Sophrologie et le Yoga
- Intégrer les auto massages dans les accompagnements Sophro Yoga, la notion de développement personnel grâce à des sophro-contes, ainsi que des outils tels que les mandalas
- Animer une séance de Sophrologie Yoga des émotions en suivant le protocole appris

### **CONTENU PEDAGOGIQUE**

*Théorie et pratique*

Les émotions et le stress  
La sophrologie caycédienne  
Le yoga et les chakras  
La méditation de pleine conscience  
Les auto-massages  
Les postures de Yoga des émotions et les exercices de Sophrologie du 1<sup>er</sup> degré  
Les exercices de respiration  
Autres outils  
Animation d'une séance et Mise en pratique  
Les contes de développement personnel





## ATTESTATION DE FIN DE FORMATION

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

Cette formation ne faisant pas partie d'un domaine réglementé, je ne représente pas un centre de formation agréé car cela représente trop de contraintes administratives. Ainsi, la formation ne peut être financée par le CPF, voilà pourquoi je propose un paiement en deux fois si souhaité. En revanche, elle peut être financée par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

### **Evaluation / Mise en pratique par chaque participant :**

Pour recevoir l'attestation, chaque participant à la formation devra me transmettre (par écrit et/ou en vidéo si souhaité) un programme complet pour une séance de Sophrologie Yoga des émotions avec le déroulé de l'animation, comme appris durant la formation ; ainsi que vos retours d'expériences (votre ressenti sur chaque partie de la formation, vos interrogations...).

**A NOTER** : Pour les personnes non sophrologues, je vous demanderai pour cette évaluation de me transmettre une vidéo d'une courte séance de Sophrologie telle que vous pourriez la mener avec du public, comme appris dans la Formation (également possible en visioconférence).

### DUREE et TARIFS

La durée des vidéos est de 2h20 environ + un PDF de formation de 51 pages et des annexes, ainsi que les enregistrements audio du livre *A la découverte de mon jardin intérieur* (sophrocontes et développement personnel).

Le tarif est de **249€** par personne pour la **FORMATION**

ou bien **267,50€** : **FORMATION + LIVRE** *A la découverte de mon jardin intérieur*\*

**Ces tarifs comprennent un accompagnement** personnalisé si souhaité durant la formation et les mois suivants la formation. Ainsi que votre évaluation et attestation de fin de formation.



### FRAIS DE LIVRAISON

Les frais de livraison pour le livre sont inclus en France métropolitaine et DOM-TOM, mais pas pour les autres pays. Concernant ces derniers, merci de me contacter par mail afin de régler par virement ou Paypal les frais d'envoi supplémentaires.

### INSCRIPTIONS et PAIEMENT

En vous inscrivant, merci de préciser votre profession ou intention avec cette Formation.





Règlement par CB ou Paypal sur le site internet [www.adelinecamus.net](http://www.adelinecamus.net). Si vous le souhaitez, vous pouvez également régler par virement ou chèque en me contactant par mail. Possibilité de régler en deux fois si souhaité. Une fois le règlement total encaissé, je vous enverrai par mail le dossier de cours complet.

### **RENSEIGNEMENTS**

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email [adelineyogasophro@gmail.com](mailto:adelineyogasophro@gmail.com). Merci de me contacter à cette adresse mail pour l'envoi de votre évaluation, ce qui vous permettra en retour de recevoir l'attestation de fin de formation.

Sachez que je propose également la formation aux entreprises et associations. Merci de me contacter pour établir un devis.

### **POUR INFORMATION**

Si vous souhaitez enrichir vos compétences dans le domaine de l'Enfance, sachez que j'ai créé et mis en ligne la formation Yoga Sophro enfants (120 exercices enseignés). Vous aurez là aussi un accès illimité au cours très complet.

### **BONUS - Collection Billes de relaxation :**

Si vous souhaitez acquérir ma collection complète de livres jeunesse dont chacun des ouvrages contient une histoire ludique avec de véritables exercices de Yoga, Sophrologie ou Méditation, je fais une « offre spéciale formation » à 135€ les 20 livres au lieu de 145€ (payable en 2 fois) + frais de livraison offerts en France métropolitaine (règlement par virement, chèque ou Paypal). Sachez que ces livres font partie intégrante des ateliers Yoga Sophro enfants que j'anime, j'en fais la lecture en fin d'atelier et lors des consultations enfants.

### **\*RESUME A la découverte de mon jardin intérieur**

Dix contes initiatiques de relaxation profonde et développement personnel inspirés de la Sophrologie, de la Méditation et du Yoga Nidra (Yoga du Sommeil). A travers leur lecture, vous ferez l'expérience de l'éveil de votre conscience pour découvrir votre jardin intérieur et tous les petits bonheurs qui s'offrent à vous. Pour une vie de plénitude et d'épanouissement...  
Format en A5 portrait.



Adeline Camus

## A la découverte de mon jardin intérieur

Pour vivre l'expérience des petits bonheurs

10 contes pour s'épanouir...



Editions Billes de relaxation

[www.billesderelaxation.com](http://www.billesderelaxation.com)

