

Formation ♥

SOPHROLOGIE PRÉNATALE & PRÉPARATION À LA NAISSANCE & SOPHROLOGIE POSTNATALE

Accompagner la vie qui naît, avec douceur, confiance et sérénité ♥



QUI SUIS-JE ?

Je suis *Adeline Camus*,
sophrologue, professeur de yoga
et art-thérapeute.

Formatrice en yoga, sophrologie,
mindfulness et art-thérapie
enfants et périnatalité, je suis
également autrice de livres
jeunesse et bien-être, et
enseignante.



Sophrologue



Professeur
de yoga



Art-thérapeute



Autrice &
enseignante

SOPHROLOGIE PRÉNATALE ET PRÉPARATION À LA NAISSANCE

(programme détaillé dans la fiche suivante)



A travers cette formation
à distance, vous apprendrez
un programme complet
d'accompagnement pour
femmes enceintes, à partir
du 6ème mois de grossesse,
en **7 séances clef en main**.

7 SÉANCES
CLEF EN MAIN

SOPHROLOGIE POSTNATALE

(programme détaillé dans la fiche suivante)



A travers cette formation
à distance, vous apprendrez
à animer des séances de
Sophrologie pour les mamans
après la naissance à travers
13 séances clef en main,
ainsi qu'une fiche préventive
sur le postpartum.

13 SÉANCES
CLEF EN MAIN



EN BONUS



Tous les exercices de
relaxation dynamique



Une séance de Yoga Nidra
(Yoga du Sommeil)
très efficace pour la
qualité du sommeil



Deux cours :

- le développement du bébé
et transformation de la
maman
- la grossesse avec les
notions anatomiques
et un schéma



APPRENTISSAGE À VOTRE RYTHME

Votre apprentissage se fait à votre rythme,
vous y aurez un accès illimité, et vous
bénéficierez d'un accompagnement
personnalisé.



ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Un suivi bienveillant tout au long
de votre apprentissage pour
vous soutenir et répondre à
vos questions.



COMPÉTENCES OPÉRATIONNELLES

Cette formation est basée sur l'acquisition
de compétences opérationnelles, elle traite
de points pratiques et utiles en apportant
des outils concrets.



PRÉ-REQUIS ET PUBLIC

Cette formation est réservée aux sophrologues,
sages-femmes, doulas et autres professions
en lien avec la Périnatalité (massages prénatal...).

Avant de vous inscrire en ligne, je vous prie
de me joindre la fiche d'inscription disponible
sur la page de formation, ou à minima,
de vous présenter par mail.



Merci de respecter strictement ces conditions.
Pour toutes interrogations, merci de me
contacter par email.



TARIF

195 €



CONTENU DE LA FORMATION

Le contenu de la formation repose sur
de nombreux supports :

- ✓ PDF complets
- ✓ Fiches illustrées
- ✓ Enregistrements audio
- ✓ Vidéos des exercices



MODALITÉS D'INSCRIPTION

- ✓ Vous pouvez vous inscrire directement en ligne
sur mon site internet, mais la formation étant
réservée à certaines professions, je vous prie de
me transmettre la fiche d'inscription (téléchargeable
sur la page de formation du site internet) ou bien
de vous présenter directement par email.
- ✓ Règlement par chèque(s) ou virement possible.
- ✓ Cette formation peut être financée en deux
mensualités (me contacter par mail, l'envoi
des documents et lien vidéos s'effectuera une
fois la totalité 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).



ATTESTATION

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

Aussi, je vous demande d'accompagner
au moins une maman en Sophrologie
prénatale (de préférence) ou postnatale,
et de me faire un compte-rendu détaillé
d'une ou plusieurs séances.

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).

Si vous avez d'éventuelles questions, ce sera aussi
le moment de me les poser, ou demander
des conseils...



Une formation complète, humaine et inspirante
pour accompagner les femmes dans l'une des plus belles aventures de la vie. ♥

Sophrologie Prénatale & Postnatale

L'ÉTAT D'ESPRIT DE MA FORMATION ♥

Ma formation en Sophrologie prénatale et postnatale est bien plus qu'un apprentissage de techniques : c'est une invitation à adopter un état d'esprit bienveillant, respectueux et profondément humain.

Accompagner une femme enceinte ou en postnatal, c'est l'aider à se reconnecter à elle-même, à son corps, à ses ressources intérieures, pour vivre pleinement chaque étape de la maternité.

NOTRE ÉTAT D'ESPRIT



Bienveillance & non-jugement

Accueillir chaque femme là où elle en est, avec douceur et sans attente de performance.



Respect du rythme de chacune

Chaque grossesse, chaque naissance et chaque maman sont uniques.



Confiance & autonomie

Aider les femmes à découvrir leurs propres ressources pour devenir actrices de leur mieux-être.



Présence & écoute

Être pleinement disponible, dans l'instant, pour créer un espace sécurisant et ressourçant.



Sérénité & positif

Cultiver des pensées positives et des émotions ressources pour avancer avec plus de calme et de confiance.

*Prendre soin
de soi pour
mieux accueillir
la vie.*



LES BIENFAITS

Sophrologie prénatale

- ✓ Réduit le stress et l'anxiété
- ✓ Favorise un sommeil réparateur
- ✓ Soulage les tensions et les inconforts de la grossesse
- ✓ Renforce la confiance en soi et l'estime
- ✓ Prépare mentalement à l'accouchement
- ✓ Développe la connexion avec bébé



Sophrologie postnatale

- ✓ Soutient la récupération physique et émotionnelle
- ✓ Apaise la fatigue et le mental
- ✓ Aide à mieux gérer les émotions
- ✓ Favorise le lien d'attachement avec bébé
- ✓ Retrouve confiance et estime de soi
- ✓ Aide à se recentrer et à se ressourcer au quotidien



CE QUE VOUS ALLEZ TRANSMETTRE



Des outils concrets et simples pour accompagner en toute sécurité.



Des séances clés en main, prêtes à l'emploi.



Une posture professionnelle éthique et respectueuse de la maternité.



Un accompagnement global qui prend en compte le corps, le mental, les émotions et l'esprit.

*Former, c'est
transmettre
plus que des
techniques :
c'est inspirer
confiance et
sérénité.*



UNE MISSION PORTEUSE DE SENS

En tant que sophrologue formée à la périnatalité, vous devenez un véritable soutien dans la vie des femmes, de la grossesse aux premiers mois avec bébé.

*Vous semez les graines de la sérénité...
elle fleurissent toute une vie.*



“ Une maman épanouie aujourd'hui, un bébé serein demain. ♥

Formation Sophrologie Prénatale & Postnatale – Adeline Camus ♥



Formation SOPHROLOGIE PRÉNATALE & ACCOMPAGNEMENT À LA NAISSANCE

Accompagner
la vie qui naît,
avec douceur,
confiance
et sérénité

Ce programme se compose de 7 chapitres dont chacun reprend chacune des séances que j'ai moi-même créées et mises en place pour accompagner les futures mamans dans leur grossesse.

Ce programme est issu de mon expérience dans le domaine de l'accompagnement à la naissance par la Sophrologie.

Chaque chapitre représente donc une séance d'accompagnement à la naissance, clef en main.

CHAQUE CHAPITRE EST UNE SÉANCE CLÉ EN MAIN



1. ANAMNÈSE

Recueil des informations concernant les patientes.

2. EXERCICES DYNAMIQUES

Exercices actifs, dynamiques autour de la respiration, de mise en tension du corps et relâchement... et qui se pratiquent assis ou debout.

+ PHÉNODESCRIPTION

Bilan de la séance selon ses propres ressentis...

3. SOPHRONISATION

Guidages vocaux et visualisations, qui se pratiquent assis ou semi-allongé.

+ PHÉNODESCRIPTION

Bilan de la séance selon ses propres ressentis...

SOMMAIRE : 7 SÉANCES

1



Séance 1

La sophrologie : un moment pour soi.
Introduction, respiration et conscience du corps

2



Séance 2

Changement du corps et confiance en soi

3



Séance 3

Les premiers moments avec bébé et fierté, évacuer le négatif et faire le plein de sensations agréables

4



Séance 4

Gestion de la douleur

5



Séance 5

Préparer mentalement la phase de travail

6



Séance 6

Préparer mentalement la phase de naissance

7



Séance 7

La naissance dans son ensemble : se donner la force, améliorer le sommeil (vous pouvez aussi utiliser ce chapitre comme une révision des exercices que votre patiente souhaite revoir, peut-être sur la douleur...)

CONTENU DE LA FORMATION

Pour chaque séance



Des PDF détaillés pour chaque séance (anamnèse, exercices, sophronisation, conseils...)

+



Des enregistrements audio des sophronisations à écouter et à intégrer

+



Des fiches illustrées sur la Sophrologie et ses divers exercices

+



16 fiches illustrées des relaxations dynamiques

+



Les vidéos des exercices dynamiques accessibles en ligne

Tout le nécessaire pour apprendre, comprendre et accompagner en toute confiance! ♥

ÉLABORATION DU PROGRAMME



Le déroulement des séances suit un schéma logique qui associe initiation à la Sophrologie et réponse aux besoins des femmes enceintes (en lien avec les effets liés à la grossesse).



L'initiation à la Sophrologie passe par certaines étapes, certains exercices avant d'autres...



C'est pour cette raison que pour répondre à tous les besoins, j'estime que l'accompagnement « idéal », est celui que je vous propose en 7 séances (la dernière pouvant être facultative). Ainsi tous les sujets sont abordés tout en respectant un rythme d'initiation Sophro-logique adapté à toutes.

Prendre soin de soi pour accueillir la vie,
se préparer à la naissance en conscience et en confiance. ♥



Formation Sophrologie Prénatale – Adeline Camus
Ne peut être diffusé - © Protégé par Copyright



Formation SOPHROLOGIE POSTNATALE

Programme détaillé ♥

Une formation complète pour accompagner les jeunes mamans avec bienveillance, les aider à se reconnecter à elles-mêmes, à retrouver équilibre, énergie et confiance dans leur nouvelle vie.

Prendre soin
de soi pour
mieux prendre
soin de bébé



1 PRÉSENTATION DE LA SOPHROLOGIE POSTNATALE



- ✓ Qu'est-ce que la Sophrologie Postnatale ?
- ✓ Ses objectifs et ses spécificités
- ✓ Les bienfaits pour la maman et pour la relation avec bébé
- ✓ À qui s'adresse-t-elle ? (Période postnatale, allaitement, retour à soi...)
- ✓ Posture et éthique du sophrologue spécialisée en postnatal

2 DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE



ACCUEIL & ÉCHANGE
Recueil des besoins, anamnèse et écoute bienveillante.



EXERCICES DYNAMIQUES
Mouvements doux, respiration et prise de conscience du corps (debout ou assis).



SOPHRONISATION
Guidage vocal, relaxation profonde et visualisations (assis ou semi-allongé).



PHÉNODESCRIPTION
Temps d'échange et intégration des ressentis, conseils pratiques pour le quotidien.

3 13 SÉANCES CLEF EN MAIN

Des séances prêtes à l'emploi, pour répondre aux besoins spécifiques des mamans en postnatal.

- 1 L'apaisement mental et la reconnexion à son corps
- 2 Gestion des émotions et de la fatigue
- 3 Lâcher-prise et récupération du sommeil
- 4 Micro sieste réparatrice
- 5 Allaitement serein
- 6 Harmonie familiale
- 7 Énergie douce et reconstitution des réserves
- 8 Parenthèse de douceur et récupération
- 9 Le lien avec bébé
- 10 Confiance en soi et estime de soi
- 11 Retour à soi et à son identité de femme
- 12 Se projeter sereinement dans l'avenir
- 13 Bilan, intégration et autonomisation : devenir actrice de son bien-être au quotidien



Chaque séance inclut : anamnèse, exercices dynamiques, sophronisation et phénodescription.

LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE POSTNATALE



Réduit le stress et l'anxiété



Diminue la fatigue physique et mentale



Améliore la qualité du sommeil



Favorise la récupération du corps et du périnée



Renforce la confiance en soi et l'estime



Soutient le lien d'attachement avec bébé



Un accompagnement bienveillant pour que chaque maman puisse s'épanouir pleinement dans son rôle de mère... en prenant soin d'elle.

CE QUE VOUS ALLEZ RECEVOIR ♥

- ✓ 13 fiches détaillées prêtes à l'emploi
- ✓ Des sophronisations enregistrées
- ✓ Des exercices dynamiques expliqués et accessibles
- ✓ Des conseils pratiques et bienveillants pour accompagner les mamans
- ✓ Des supports à personnaliser selon votre pratique

Pour des
mamans plus
sereines,
épanouies et
confiantes.



Parce qu'une maman épanouie aujourd'hui, c'est un bébé serein demain. ♥

Formation Sophrologie Postnatale – Adeline Camus ♥