



L'ÉTAT D'ESPRIT DE LA Danse Sofro Yoga®

DANSER • RESPIRER • RESSENTIR • SE RECONNECTER À SOI

Une discipline unique
et bienveillante, créée par
Adeline Camus

Sophrologue, Professeur de Yoga,
Art-thérapeute et Danseuse pendant
plus de 10 ans.

Notre état d'esprit
repose sur 6 piliers



BIENVEILLANCE

Accueillir chaque personne là où elle en est,
sans jugement, avec douceur et respect.



ÉCOUTE

Être à l'écoute de son corps, de ses émotions,
de ses sensations et de ses 5 sens.



LIBERTÉ

Se libérer des tensions, des blocages et des
croyances limitantes pour retrouver la joie
de bouger et d'être soi.



CONSCIENCE

Développer la pleine conscience à travers
le mouvement, la respiration et l'instant
présent.



CRÉATIVITÉ

S'exprimer librement, explorer, improviser
et laisser émerger son imagination.



HARMONIE

Unir le corps, le cœur et l'esprit pour
retrouver équilibre, unité et alignement.

*Le mouvement
est un langage,
le corps en est
le messager,
le cœur en est
l'artisan.*



*Ici, chaque mouvement vous rapproche
de votre vérité intérieure.*

Nous cultivons chaque jour...



LA PRÉSENCE À SOI

Rester connecté à l'instant présent,
à sa respiration, à son corps.



LA CONFIANCE

Oser bouger, oser s'exprimer,
Oser être pleinement soi.



LE LÂCHER-PRISE

Relâcher les tensions, les pensées
inutiles, le contrôle...



LA JOIE

Retrouver le plaisir de bouger,
de danser, de vibrer la vie !



LA TRANSFORMATION

Chaque séance est un pas de plus
vers une version plus libre, plus alignée,
plus vivante de soi-même.

*On ne cherche pas la performance,
on célèbre le chemin intérieur.*

UNE PRATIQUE GLOBALE, PROFONDE ET INSPIRANTE



DANSE

Exprimer, libérer,
ressentir, vibrer
au rythme de soi.



SOPHROLOGIE

Apaiser le mental,
accueillir ses émotions,
habiter son corps.



YOGA

Renforcer,
assouplir,
respirer, s'ancrer
et s'élever.



EXPRESSION LIBRE ET CRÉATIVE

Laisser parler son corps,
son cœur, son imaginaire.



SONS, RYTHMES ET MUSICALITÉ

Se laisser porter,
vibrer, s'harmoniser.



NOTRE INTENTION

Vous offrir un espace sécurisant, inspirant
et transformateur pour que chacun-e puisse
se reconnecter à son essence, révéler
sa lumière et rayonner au monde.



*Un voyage intérieur
vers la réalisation
de soi.*



VOUS
ACCUEILLIR



VOUS
ÉCOUTER



VOUS
EXPRIMER



VOUS
TRANSFORMER



VOUS
RÉVÉLER

ICI, VOUS ÊTES INVITÉ-E À...

La Danse Sofro Yoga®, c'est l'art de bouger en conscience pour vivre pleinement.

*Dancez votre vie,
respirez votre essence,
vibrez votre vérité.*



PROGRAMME DÉTAILLÉ

Danse Sofro Yoga®

Danser, respirer, ressentir... pour se reconnecter à soi



DANSE



SOPHROLOGIE



YOGA



ÉMOTIONS



CRÉATIVITÉ



PLEINE
CONSCIENCE

LA THÉORIE

- La Sophrologie
- Le Yoga
- La Danse thérapie
- La Danse Sofro 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 Sofro Yoga®
- Conclusion



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

LA PRATIQUE – 1^{ÈRE} 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.



NATURE



ÉLÉMENTS



CHAKRAS



ÉMOTIONS



CONSCIENCE



LA PRATIQUE – 2ÈME 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.

LES 5 SENS



CRÉER – RESSENTIR – S'EXPRIMER



DURÉE

- Formation à distance.
- Accès illimité aux cours.
- 5h de vidéos.
- 160 pages de cours.
- Visio en cours de cursus possible si besoin.



TARIF & PAIEMENT

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

Si vous décidez de régler en 2 fois, chaque partie coûte donc **249€**.

- Payable en ligne sur mon site internet par carte bancaire ou Paypal.
- Règlement par chèque(s) ou virement possible.
- Si vous souhaitez faire financer votre formation par un organisme ou employeur, merci de me contacter par email afin d'obtenir un devis.
- 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'animer au moins une séance individuelle ou collective de Danse Sofro Yoga, et de me faire un compte-rendu détaillé de cet atelier.

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...



Une formation complète pour allier mouvement, respiration et conscience et accompagner les autres sur le chemin du bien-être.





FORMATION Danse Sofro Yoga®

Créée par Adeline Camus – Unique au monde

Danser. Respirer. Ressentir. Se révéler.



DANSE



SOPHROLOGIE



YOGA



Une formation
complète et unique
alliant Danse,
Sophrologie et Yoga
pour une transformation
profonde du corps,
du cœur et de l'esprit.



CRÉÉE PAR ADELINE CAMUS



SOPHROLOGUE



PROFESSEUR
DE YOGA



ART-THÉRAPEUTE



DANSEUSE
(plus de 10 ans)

J'ai créé et développé la Danse Sofro 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 à destination des adultes et des adolescents.

J'ai mis en place cette formation Danse Sofro Yoga® – unique au monde – afin de permettre aux professionnels d'enrichir leur pratique et d'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 Sofro Yoga® permet l'expression des émotions.



LE BUT

- ♥ 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...



UNE PHILOSOPHIE PROFONDE

Les émotions et les mouvements sont inter-connectés.
Corps et Esprit sont intimement reliés.

- ♥ Le Mouvement raconte une histoire faite de nos mémoires corporelles.
- ♥ L'inconscient se révèle à travers les mouvements : la danse exprime nos émotions et notre vécu.
- ♥ 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.
- ♥ En ce sens, la Danse Sofro 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 (physiques et émotionnels)
- ♥ De ses 5 sens
- ♥ De ses besoins
- ♥ De sa respiration
- ♥ Du lâcher-prise
- ♥ De la pleine conscience...

LA DANSE SOFRO YOGA® FAVORISE :

- ♥ La conscience de soi
- ♥ L'estime de soi
- ♥ L'expression des émotions et sentiments
- ♥ L'expression de l'imagination
- ♥ L'improvisation expressive



AU NIVEAU PHYSIQUE, LA DSY DÉVELOPPE :



Force musculaire



Mobilité



Coordination



Équilibre



Proprioception

À 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.



PRÉ-REQUIS

Cette formation 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.



ORGANISATION

- FORMATION EN VIDÉOS : 5H
- PDF : 160 PAGES

TARIF : 498€

Paiement possible en 2 ou 3 fois.

La formation se déroulant en 2 parties, je pourrai vous envoyer une partie à chaque règlement.

Sous le prisme de l'état d'esprit du Yoga et 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 Danse Sofro Yoga®, soit collectives, soit individuelles.

Une pédagogie adaptée à tous types de public de l'adolescence à l'âge adulte, ainsi qu'un accompagnement personnalisé.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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
- ✓ Comprendre, expérimenter et ressentir ce qu'est la Danse Sofro Yoga®
- ✓ Animer une séance de Danse Sofro Yoga® en suivant la méthode et les protocoles appris



"Danser, c'est se rencontrer. Respirer, c'est se retrouver. Bouger, c'est se libérer."
Avec la Danse Sofro Yoga®, offrez-vous – et offrez aux autres – un voyage intérieur vers l'essentiel.

Adeline Camus ♥





LES BIENFAITS DE LA Danse Sofro Yoga®



DANSER • RESPIRER • RESENTIR • SE RECONNECTER À SOI

Un voyage intérieur pour le corps, le cœur et l'esprit >♥

La Danse Sofro Yoga® mêle la Danse, la Sophrologie et le Yoga pour créer une pratique unique et profonde. Elle permet l'expression des émotions, l'évacuation des tensions et développe la pleine conscience à travers le mouvement, la respiration et l'écoute de soi.

Corps et esprit sont intimement reliés. Le mouvement raconte une histoire : la vôtre.

LIBÉRATION & BIEN-ÊTRE



Évacue les tensions, le stress et les blocages émotionnels



Favorise le lâcher-prise et l'acceptation de soi



Améliore la respiration et l'oxygénation du corps



Apporte une sensation de liberté, de légèreté et de fluidité



Invite à la pleine conscience et à l'instant présent

*Dancez pour vous libérer,
vibrez pour vous révéler !*



La Danse
Sofro Yoga®
est une forme
de Danse-
thérapie

ÉVEIL INTÉRIEUR



Favorise l'expression des émotions et sentiments



Développe la confiance en soi et l'estime de soi



Stimule la créativité et l'imagination



Améliore la connaissance de soi et la clarté intérieure



Apporte calme, sérénité et équilibre émotionnel



*Un véritable voyage intérieur
vers la réalisation de soi*

DES BIENFAITS À TOUS LES NIVEAUX

AU NIVEAU PHYSIQUE



- 🧘 Développe la force musculaire
- 🧘 Améliore la coordination et la proprioception
- 🧘 Accroît la souplesse, la mobilité et la posture
- 🧘 Renforce l'équilibre et la stabilité
- 🧘 Tonifie le corps en douceur et en profondeur

AU NIVEAU ÉMOTIONNEL & MENTAL

- 💖 Favorise la gestion des émotions
- 💖 Diminue l'anxiété et les tensions
- 💖 Renforce la confiance en soi
- 💖 Améliore la concentration et la présence à soi
- 💖 Apporte joie, vitalité et énergie positive



AU NIVEAU SPIRITUEL

- 🧘 Crée une connexion profonde avec soi-même
- 🧘 Harmonise le corps, le cœur et l'esprit
- 🧘 Éveille la conscience et l'intuition
- 🧘 Favorise l'alignement et l'authenticité
- 🧘 Nourrit un sentiment d'unité et de paix intérieure



UNE PRATIQUE GLOBALE QUI AGIT SUR TOUS LES SENS



LA VUE

Affûte le regard intérieur, la perception de soi et de son environnement.

Développe la créativité visuelle et corporelle.



L'OUÏE

S'ouvre aux sons, aux rythmes, à la musique intérieure.

Affine l'écoute de soi et des autres.



LE TOUCHER

Prend conscience du corps, de la peau, des sensations.

Développe la présence et la bienveillance envers soi.



L'ODORAT

Invite à respirer pleinement, à sentir, à s'ancrer.

Favorise la détente et l'apaisement.



LE GOÛT

Réveille le plaisir, la gourmandise de vivre.

Renforce la gratitude et l'appréciation de l'instant.

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

- 💖 Aide à mieux gérer le stress
- 💖 Améliore la qualité du sommeil
- 💖 Développe des relations plus harmonieuses
- 💖 Renforce l'énergie et la motivation
- 💖 Apporte un bien-être global et durable



Une pratique pour tous

La Danse Sofro Yoga® s'adresse aux adultes et aux adolescents, débutants ou confirmés.

Aucun niveau de danse requis : juste l'envie de se reconnecter à soi !

Pourquoi essayer ?

- 💖 Une méthode unique et complète
- 💖 Accessible à tous
- 💖 Mouvements guidés, libres et créatifs
- 💖 Transformante et inspirante
- 💖 Pour le corps, le cœur et l'esprit

Votre corps est le miroir de vos émotions, la danse en est l'expression.



Crée par

Adeline Camus

Sophrologue • Professeur de Yoga

Art-thérapeute

DANSEUSE PENDANT PLUS DE 10 ANS



Dancez, respirez, écoutez.... et transformez votre vie en mouvement ! 💖

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.



Votre formatrice : **FORMATRICE**

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 enseignante.



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.

