



La Sophrologie de couple

SE RECONNECTER, SE COMPRENDRE, S'ÉPANOUIR ENSEMBLE

Une thérapie conjugale et familiale douce et bienveillante

Prendre soin
de notre relation,
c'est prendre soin
de notre bonheur
à deux.



POURQUOI CONSULTER ?

La Sophrologie de couple aide lorsque l'équilibre est mis à mal : tensions, incompréhensions, communication difficile, stress, charge familiale ou professionnelle, événements de vie, perte de confiance...

Elle vous aide à :

- ♥ se recentrer et se reconnecter à vos ressentis
- ♥ prendre conscience de vos besoins et attentes (et de ceux de l'autre)
- ♥ réapprendre à communiquer et à s'écouter
- ♥ renforcer la confiance et construire un avenir plus serein



POUR LES COUPLES HEUREUX AUSSI !

Même sans difficultés, la Sophrologie de couple permet de vivre une expérience unique centrée sur :

- ♥ la communication et l'écoute de soi et de l'autre
- ♥ la gestion des émotions au cœur de la relation
- ♥ le renforcement du lien et des valeurs communes
- ♥ une expérience sensorielle enrichissante à deux



PRÉSENTATION DE LA SOPHROLOGIE DE COUPLE

La Sophrologie de couple utilise l'état d'esprit de la Sophrologie et des exercices spécifiques pour :



Renforcer la communication et la compréhension mutuelle



Apprendre la gestion du stress et des émotions au sein de la relation



Accompagner les couples pour dépasser les blocages et les tensions



Retrouver ses valeurs, sa stabilité et se recentrer



Accroître la confiance pour faire face aux événements de vie (mariage, naissance, déménagement...)



AU CŒUR DE L'ACCOMPAGNEMENT

La Sophrologie aide à recréer du lien, à exprimer et accueillir ses émotions sans jugement, à écouter ses besoins et ceux de son/sa partenaire.

- ♥ Évacuer tensions physiques, mentales et émotionnelles
- ♥ Prendre du recul et observer son couple autrement
- ♥ Préserver son individualité tout en renforçant le lien



COMMUNICATION NON VIOLENTE

La Communication Non Violente tient une place centrale pour :

- ♥ Mieux écouter l'autre et soi-même
- ♥ Exprimer ses besoins et attentes avec bienveillance
- ♥ Créer un dialogue sain, sincère et respectueux



LE CORPS AU SERVICE DU LIEN

Les exercices peuvent inclure une dimension corporelle et sensorielle :

- ♥ Écoute des sensations et des silences
- ♥ Toucher bienveillant et préévent
- ♥ Réveiller le lien intime et sensuel
- ♥ Rompre la routine, raviver la connexion



LES OUTILS UTILISÉS

- ♥ Exercices de relaxation et de respiration
- ♥ Méditation de pleine conscience
- ♥ Visualisations positives
- ♥ Mouvements doux et relâchement
- ♥ Écoute des ressentis et des émotions
- ♥ Techniques de communication bienveillante



EN RÉSUMÉ

La Sophrologie de couple est une approche douce et puissante pour renforcer la connexion émotionnelle, améliorer la communication, gérer le stress et construire un couple plus épanoui et harmonieux.

Prendre du temps pour vous deux,
c'est investir dans votre bonheur à long terme.



Adeline Camus – Sophrologue





Formation Sophrologie de couple

Programme détaillé

Une approche douce
et puissante pour
renforcer le lien,
mieux communiquer
et vivre votre couple
en conscience.

♡ Se reconnecter, se comprendre, s'épanouir ensemble ♡



PRÉ-REQUIS ET PUBLIC

Cette formation est accessible aux sophrologues, conseillères conjugales, thérapeutes conjugales et familiales, et autres thérapeutes ou praticiens exerçant auprès des couples et ayant une expérience de la Sophrologie.



MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les cours sont en PDF, vidéos et audios.



160
pages



Durée :
environ 2h25
de vidéos



+ 0:27:10
en audio

Je suis également disponible tout le long de votre cursus pour répondre à vos questions. Vous pourrez alors me contacter par mail, ou bien nous pourrions convenir d'un rdv téléphonique ou visio.



CONTENU PÉDAGOGIQUE

- ♥ Un chapitre d'introduction
- ♥ Les exercices détaillés de relaxation dynamique
- ♥ Les sophronisations adaptées aux couples
- ♥ Les exercices de respiration
- ♥ Définition des émotions et du stress
- ♥ Les bases de la Communication Non Violente
- ♥ Des défis ludo-thérapeutiques favorisant principalement la communication dans le couple
- ♥ Des outils issus de la PNL (Programmation Neuro Linguistique) et des TCC (Thérapie Comportementale et Cognitive)
- ♥ Le ebook Sophrologie et douceurs des amoureux proposant des exercices ludiques et thérapeutiques pour permettre aux personnes de développer une meilleure communication, une analyse plus fine de leur couple, des instants de relaxation à deux pour renforcer le couple, et éveiller la sensualité dans le couple



LA FORMATION SE DIVISE EN 5 CHAPITRES

Dans lesquels vous trouverez les relaxations dynamiques et sophronisations appropriées, ainsi que des suppléments cités plus haut :

1

La communication
dans le couple



2

La gestion des
émotions et du stress



3

La confiance face
à des événements
sources d'anxiété



4

Les tensions et
blocages dans
le couple



5

Les valeurs
du couple



TARIF

195€



MODALITÉS D'INSCRIPTION

- ♥ Payable en ligne sur mon site internet par carte bancaire ou Paypal.
- ♥ 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 ET VALIDATION

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

- ♥ Aussi, je vous demande d'accompagner au moins un couple, et de me faire un compte-rendu détaillé de cette séance.
- ♥ 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...



♡ Investir dans votre couple, c'est investir dans votre bonheur. ♡



L'état d'esprit de ma formation

Sophrologie de couple

Une formation avec le cœur, pour des relations plus conscientes

Je crois profondément que chaque couple a en lui les ressources nécessaires pour traverser les épreuves et s'épanouir.

Cette formation est une invitation à devenir un véritable guide du lien, avec conscience, douceur et authenticité.

Ma mission :

Vous transmettre des outils puissants et bienveillants pour accompagner les couples vers plus d'harmonie, de lien et d'amour.

MON ÉTAT D'ESPRIT



BIENVEILLANCE

Accueillir chaque couple avec respect, sans jugement, et dans une écoute profonde.



AUTHENTICITÉ

Être vrai(e), aligné(e) et inspirant(e) pour transmettre avec cohérence.



CONNEXION

Favoriser le lien à soi, à l'autre et au groupe, dans un espace sécurisant et inspirant.



PRÉSENCE

Être pleinement présent(e) à chaque instant pour accompagner avec justesse et sensibilité.



CONFIANCE

Croire en la capacité de transformation de chaque couple et en celle de chaque praticien(ne).



ENGAGEMENT

Transmettre avec passion des outils concrets, efficaces et profonds pour faire la différence.

MON APPROCHE

Une alliance de cœur, de corps et d'esprit

- ♥ La sophrologie : pour se reconnecter à soi et à l'autre.
- ♥ La pleine conscience : pour cultiver l'instant présent et l'écoute.
- ♥ La Communication Non Violente : pour des échanges plus vrais et bienveillants.
- ♥ Des outils thérapeutiques puissants : PNL, TCC, défis ludo-thérapeutiques...
- ♥ Une dimension sensorielle et émotionnelle : pour réveiller le lien, la tendresse et la sensualité.



Ma conviction :

Quand on accompagne les couples à mieux se connaître et à mieux communiquer, on contribue à un monde plus conscient, plus aimant et plus humain.



MA VISION POUR VOUS

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ♥ Accompagner les couples avec confiance et justesse dans leurs défis du quotidien.
- ♥ Les guider vers une communication plus harmonieuse et authentique.
- ♥ Les aider à gérer leurs émotions et renforcer leur lien.
- ♥ Les soutenir dans les étapes clés de leur vie de couple.
- ♥ Leur transmettre des outils concrets pour une relation plus épanouie et alignée avec leurs valeurs.



Adeline Camus

Sophrologue & formatrice
Spécialisée dans l'accompagnement du couple et de la relation



Ensemble, faisons grandir l'amour conscient et durable.



PRENDRE SOIN DE SOI
POUR MIEUX ACCOMPAGNER



CRÉER DU LIEN
AUTHENTIQUE



TRANSFORMER LES RELATIONS,
UN COUPLE À LA FOIS



CONTRIBUER À UN MONDE
PLUS CONSCIENT ET AIMANT

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.