

Formation *Sophro Yoga* des *Emotions*

**Accueillir • Comprendre • Transformer
ses émotions grâce au yoga
et à la sophrologie**

**Un chemin de douceur et de puissance
pour transformer vos émotions en alliées
et vous reconnecter à votre essence.**

AU PROGRAMME

- Comprendre le langage des émotions
- Apaiser le mental et le stress
- Respiration, sophrologie et pleine conscience
- Postures de yoga spécifiques
- Expression et libération émotionnelle
- Intégration et ancrage au quotidien

Une formation complète pour mieux vivre ses émotions au quotidien, retrouver l'équilibre intérieur et rayonner pleinement.

LES BIENFAITS

- Mieux gérer le stress et les émotions
- Retrouver confiance et estime de soi
- Libérer les tensions du corps et de l'esprit
- Cultiver la sérénité et la joie intérieure
- Vivre en harmonie avec soi et les autres

Tristesse
Colère
Joie
Peur
Sérénité

Respirer
Sourire
Transformer
Rayonner



Apprenez à animer des ateliers Sophro Yoga des émotions adaptées à tous les publics dès l'adolescence.

La formation **Sophro Yoga des émotions** propose une approche globale du bien-être, associant les principes fondamentaux de la Sophrologie et du Yoga à la compréhension et à la gestion des émotions. Elle s'appuie sur les valeurs du Yoga, son état d'esprit et ses codes de conduite, ainsi que sur les fondements de la Sophrologie, afin d'accompagner chacun vers une meilleure connaissance de soi, une écoute plus fine de son corps et une relation plus consciente à ses émotions.

À travers une pédagogie à la fois théorique, pratique et expérientielle, vous découvrirez des outils concrets pour favoriser la détente corporelle, apaiser les tensions, développer la conscience de soi et apprendre à accueillir les émotions avec davantage de recul et de sérénité.

Cette formation associe les relaxations dynamiques de la Sophrologie, les postures de Yoga adaptées aux émotions, les automassages, la méditation, les sophro-contes et les supports créatifs tels que les mandalas. Ces différentes pratiques permettent de proposer des accompagnements variés, ludiques et accessibles, favorisant le développement personnel et l'épanouissement émotionnel.

Cette formation vous transmet les connaissances, les techniques et les compétences nécessaires pour concevoir et animer des séances de Sophro Yoga des émotions, en individuel ou en groupe. Les outils proposés sont adaptables à différents publics dès l'adolescence, dans le respect des besoins, des capacités et du rythme de chacun.

Tout au long du parcours, vous bénéficierez d'un accompagnement personnalisé pour vous approprier les pratiques, comprendre leurs objectifs et apprendre à les intégrer dans des séances structurées, cohérentes et adaptées à votre public.

L'objectif est de vous permettre de devenir autonome dans l'animation de séances de Sophro Yoga des émotions, en disposant d'une véritable boîte à outils pour accompagner les personnes dans la découverte de leurs ressources, la compréhension de leurs émotions et le développement de leur équilibre physique, mental et émotionnel.

Pré-requis

Ce programme est **accessible** aux sophrologues, professeurs de yoga, thérapeutes, professions médicales et paramédicales ayant de l'expérience dans le domaine du Yoga et/ou de la Sophrologie.

Etat d'esprit

La formation Sophro Yoga des émotions s'inscrit dans une démarche de **bienveillance, d'écoute de soi, de respect et d'épanouissement personnel**. Elle repose sur l'association des valeurs du Yoga et des principes fondamentaux de la Sophrologie, en plaçant la conscience du corps, l'accueil des émotions et le développement des ressources individuelles au cœur de la pratique.



L'état d'esprit de cette formation invite à accueillir les émotions sans jugement, à reconnaître leur place dans notre quotidien et à apprendre à les comprendre plutôt qu'à les combattre. Il s'agit de développer une relation plus harmonieuse à soi-même, en prenant conscience de ses ressentis corporels, de ses pensées et de ses besoins.

La pratique s'appuie sur une approche globale et progressive, dans laquelle chacun est invité à expérimenter, à ressentir et à avancer à son propre rythme. Les postures de Yoga, les relaxations dynamiques, les automassages, la méditation et les outils créatifs deviennent autant de supports pour favoriser la détente, renforcer la présence à soi et développer une meilleure connaissance de son fonctionnement émotionnel.

La formation privilégie également une pédagogie active et expérientielle, laissant une place essentielle à la pratique personnelle, à l'expérimentation et à l'appropriation des outils. L'objectif est de transmettre une méthode vivante, accessible et adaptable, permettant à chaque participant de construire des séances cohérentes, créatives et respectueuses des besoins de son public.

L'esprit du Sophro Yoga des émotions repose sur l'idée que chaque émotion peut devenir une occasion de mieux se connaître, de développer ses ressources et de cultiver un équilibre intérieur. Il ne s'agit pas de supprimer les émotions dites négatives, mais d'apprendre à les accueillir, à les traverser et à mobiliser des outils adaptés pour mieux vivre avec elles.

Enfin, cette approche valorise une posture d'accompagnement fondée sur l'écoute, l'absence de jugement, le respect des limites individuelles et l'adaptation aux particularités de chacun. Elle vise à transmettre des outils concrets favorisant l'autonomie, la confiance en soi et le mieux-être, aussi bien dans la pratique personnelle que dans l'animation de séances individuelles ou collectives.

Les bienfaits

Le Sophro Yoga des émotions associe les bienfaits du Yoga, de la Sophrologie, de la méditation et des pratiques de relaxation pour favoriser l'équilibre physique, mental et émotionnel. Cette approche globale permet de mieux comprendre ses émotions, d'apprendre à les accueillir et de développer des ressources pour les vivre plus sereinement au quotidien.

1. Les bienfaits sur le plan émotionnel

- Apprendre à reconnaître, identifier et accueillir ses émotions sans jugement.
- Développer une meilleure compréhension de ses ressentis et de ses réactions émotionnelles.
- Apprendre à prendre du recul face aux émotions intenses.
- Favoriser l'apaisement des tensions émotionnelles et mieux vivre les situations stressantes.
- Développer des stratégies pour traverser les moments de peur, de colère, de tristesse ou de frustration.
- Cultiver des émotions positives telles que la joie, la sérénité et la gratitude.



2. Les bienfaits sur le plan physique

- Prendre conscience de son corps et de ses sensations.
- Relâcher les tensions musculaires et corporelles.
- Améliorer la souplesse, la mobilité et l'équilibre grâce aux postures de Yoga adaptées.
- Favoriser une respiration plus consciente et plus fluide.
- Développer une meilleure écoute des signaux corporels associés aux émotions.
- Découvrir les bienfaits relaxants des automassages.

3. Les bienfaits sur le plan mental

- Favoriser la détente mentale et le lâcher-prise.
- Apprendre à calmer l'agitation intérieure grâce à la respiration, à la relaxation et à la méditation.
- Développer l'attention, la concentration et la présence à soi.
- Prendre du recul sur ses pensées et ses réactions automatiques.
- Favoriser une meilleure disponibilité mentale dans les situations du quotidien.

4. Les bienfaits sur le plan personnel

- Renforcer la connaissance de soi et l'écoute de ses besoins.
- Développer la confiance en soi et le sentiment de sécurité intérieure.
- Encourager l'autonomie dans la gestion des émotions.
- Identifier et mobiliser ses ressources personnelles face aux difficultés.
- Favoriser une relation plus bienveillante envers soi-même.
- Développer sa capacité d'adaptation et sa résilience face aux changements.

5. Les bienfaits des outils complémentaires

L'intégration de différents supports permet d'enrichir les séances et de proposer des expériences variées :

- **Les sophro-contes** favorisent l'identification aux personnages, la réflexion personnelle et la découverte de nouvelles façons de faire face aux émotions.
- **Les mandalas et les activités créatives** offrent un espace d'expression, de concentration et d'exploration de son vécu.
- **La méditation** invite à développer la présence à soi et l'observation des sensations, des pensées et des émotions.
- **Les automassages** permettent de prendre soin de son corps, de relâcher certaines tensions et de s'accorder un temps de détente.
- **Les postures de Yoga et les relaxations dynamiques** favorisent la conscience corporelle, la respiration et la mobilisation des ressources physiques et mentales.



6. Les bienfaits dans l'accompagnement des publics

Le Sophro Yoga des émotions permet aux professionnels de disposer d'outils complémentaires pour accompagner différents publics, dès l'adolescence, dans une démarche de mieux-être.

Il favorise notamment :

- L'apprentissage de techniques de relaxation réutilisables au quotidien.
- Le développement de l'autonomie émotionnelle.
- Une meilleure écoute de soi et de ses besoins.
- La création d'un espace sécurisant pour expérimenter et exprimer ses ressentis.
- La mise en place de séances adaptées aux besoins et aux capacités de chaque participant.

En résumé, le Sophro Yoga des émotions offre une approche complémentaire pour apprendre à mieux se connaître, à écouter son corps, à accueillir ses émotions et à mobiliser ses propres ressources. Il vise à développer une relation plus consciente, plus sereine et plus équilibrée avec ses émotions.

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques de la formation Sophro Yoga des émotions

À l'issue de la formation, chaque participant sera capable de :

- Comprendre les principes fondamentaux de la Sophrologie caycédienne et du Yoga, ainsi que leurs apports dans l'accompagnement émotionnel.
- Identifier les principales émotions, comprendre leurs fonctions et reconnaître leurs manifestations physiques, mentales et comportementales.
- Comprendre les liens entre les émotions, les sensations corporelles, la respiration et les pensées.
- Expérimenter et maîtriser les relaxations dynamiques de la Sophrologie du premier degré.
- Apprendre et pratiquer les postures de Yoga adaptées à l'exploration et à l'accompagnement des émotions.
- Utiliser la respiration consciente, la relaxation et la méditation pour favoriser l'apaisement et la présence à soi.
- Intégrer des techniques d'automassage dans des séances de Sophro Yoga afin de favoriser la détente corporelle.
- Utiliser les sophro-contes, les mandalas et les supports créatifs comme outils de connaissance de soi et de développement personnel.
- Sélectionner et adapter les exercices en fonction des besoins, des capacités et des objectifs du public accompagné.
- Concevoir et structurer une séance de Sophro Yoga des émotions en individuel ou en groupe.



- Animer une séance complète en respectant le protocole pédagogique transmis et en associant les différentes pratiques étudiées.
- Favoriser l'autonomie des participants dans l'utilisation des outils de relaxation, de conscience corporelle et d'accompagnement émotionnel au quotidien.

Contenu pédagogique

Théorie et pratique

- Introduction
- La Sophrologie :
 - Définition et introduction
 - Les émotions et le stress
 - Cours sur les exercices de relaxation dynamique
 - Les exercices de respiration
 - 6 sophronisations :
 - 4 Sophronisations de Base Vivantielle
 - Sophro Respiration Synchronique
 - Sophro Déplacement du Négatif
 - + en audio
 - Les 5 systèmes du corps
- Le Yoga
 - Définition
 - Les postures de Yoga
 - Création de cours
 - Cours de Yoga anti-tension
 - Consignes de bon placement
 - La méditation de pleine conscience
 - Méditation corporelle
 - Modèle de script de Méditation de pleine conscience
- Les auto-massages
- Les mandalas : définition + 10 mandalas à colorier
- Tableau de classement des postures :
 - 18 exercices de Sophrologie



- 46 postures de Yoga
- Postures et exercices illustrés et détaillés

Durée

La durée des vidéos est de 2h50 environ + des PDF de cours (environ 150 pages), ainsi que les enregistrements de sophronisations.

Par ailleurs, l'accès étant illimité, vous avez le temps d'expérimenter et de vous approprier chaque posture et exercice, afin d'évoluer à votre rythme dans l'élaboration de vos propres séances/ateliers. Vous pouvez visionner et visionner les vidéos à souhait, autant de fois que vous le souhaitez

Accompagnement durant la formation : Je serai disponible durant votre apprentissage pour échanger sur votre parcours de formation et répondre à vos éventuelles questions.

Tarif et paiement

249€

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 (par chèque ou virement, et vous recevrez le dossier de formation une fois la totalité du règlement encaissé), 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. Une fois les documents téléchargés, le lien vidéos inclus dans le dossier vous offre un accès illimité.

Attestation de participation

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

Aussi, je vous demande d'animer un atelier individuel ou collectif de Sophro Yoga des émotions, 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...



Renseignements

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email adelineyogasophro@gmail.com

Outils pédagogiques et ludiques

En complément de cette formation, les contes tirés de mon livre *A la découverte de mon jardin intérieur*, seront utiles pour animer vos ateliers. Ils sont en plus inclus en audio avec l'achat du livre.

Résumé : 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.

En outre, **les cartes Sophro Yoga des émotions** sont un excellent support pour l'animation de vos séances, aussi bien individuelles que collectives.

Cartes Sophrologie Yoga des émotions - Pour apprendre à s'apaiser. Pour adultes et enfants.

Ce jeu contient 30 cartes de Sophrologie et Yoga des émotions. Ces cartes t'apporteront sérénité et paix intérieure à travers différents thèmes. Tu verras que la plupart des cartes regroupent plusieurs de ces thèmes, interconnectés : Apprendre à gérer ses émotions et son stress, Evacuer les tensions, Développer la concentration, Accroître la confiance en soi, Favoriser le retour au calme, Lâcher prise.

Pour permettre aussi bien aux enfants qu'aux adultes de s'approprier les postures, leurs noms sont évocateurs et correspondent aux mouvements à effectuer.

Tu peux jouer à ce jeu de cartes en tirant une au hasard chaque jour, ou bien en t'accordant un moment pour toi, ou en famille afin d'expérimenter tout le bien-être qui t'attend...

Pour pouvoir ressentir pleinement les bienfaits de ces cartes, il est recommandé d'expérimenter ces cartes dans un environnement calme, et de pratiquer en pleine conscience.

Pleinement concentré, tu pourras ainsi incarner les postures en y mettant toute ton intention, toute ta force, et ainsi bénéficier de tous les bienfaits qu'elles apportent.

Les cartes Sophro Yoga des émotions ont pour but de te permettre de t'initier à la Sophrologie et au Yoga des émotions. La Sophrologie est la discipline numéro 1 en gestion des émotions et du stress, et le Yoga est une discipline millénaire visant l'apaisement et le calme intérieur. La Sophrologie et le Yoga sont des disciplines similaires : le lien qu'elles établissent entre le Corps et l'Esprit se ressent véritablement dans l'une et l'autre de ces disciplines. Les exercices de tension/relâchement permettent de détendre aussi bien le corps que le mental, de prendre conscience de ces deux entités en même temps, tout en favorisant l'apaisement et la gestion des émotions.

Elles représentent un bel outil ludique pour accompagner de manière ludique les petits et les adultes, en séance individuelle et collective. Elles sont véritablement adaptées à toutes et tous, dès 2-3 ans.