

Apaiser le corps et le mental / 12 audios de sophrologie pour les professionnels, familles et jeunes

www.cerese.fr
lecerese@gmail.com

De nombreux enseignants et professionnels du social cherchent des outils, méthodes ou ressources pour apaiser les esprits dans les classes ou avec des groupes de jeunes.

- Permettre aux jeunes de se recentrer, de se décoloniser du « bruit du monde » ou de calmer une pulsionnalité et réactivité permanente.
- Favoriser les apprentissages, une plasticité cérébrale, la concentration.
- Développer une empathie susceptible de calmer le relationnel.

Les fichiers audios ont été enregistrés par une sophrologue professionnelle, [Sandrine Delrieu](#), et découpées en **plusieurs formats allant de 5 minutes à ½ heure**. Ainsi, suivant les situations et le temps disponible, vous pourrez choisir entre les différentes séances proposées.

1/ Il est important que vous pratiquiez vous-mêmes les séances, pour les connaître, les ressentir et pouvoir choisir celles qui seront le plus pertinentes à un instant t, avec tel groupe, tels jeunes, dans telle occasion. Certaines séances permettent de se préparer à travailler, d'autres au contraire de se détendre ou de fermer la porte d'une activité.

2/ Vous pourrez également inviter les jeunes à télécharger les séances sur leur téléphone portable, une fois qu'ils les auront pratiquées avec vous, et auront pu apprécier les bénéfices qu'elles leur procurent (plus grand calme, meilleur sommeil, meilleurs apprentissages...).

Douze séances audios différentes

Les sophronisations de base / Lecture du corps

- 01 SDB1 - Sophronisation de base - 10 minutes
- 02 SDB2 - Sophronisation de base - 26 minutes

Les relaxations dynamiques, des séances à la fois actives et reposantes

- 03 RD - Cou - Étirement des 4 côtés - 18 minutes
- 04 RD - Cou - Rotation Droite / Gauche - Le Non - 11 minutes
- 05 RD - Déplacement du négatif - 7 minutes
- 06 RD - Rotation du buste, et des articulations des jambes - 9 minutes
- 07 Automassage 1 - 16 minutes
- 08 Automassage 2 - 26 minutes
- 09 Tapotement alterné des deux côtés du corps - Droite Gauche - 12 min

Visualisations - Activations intra-sophoniques

- 10 AIS - La cascade énergétique - 24 minutes
- 11 AIS - Le médecin intérieur - 14 minutes
- 12 AIS - Sophro Respiration Synchronique - 13 minutes (*synchronisation de la respiration avec une ressource, confiance en soi, énergie, calme...*)

Coût des 12 séances : 40€

Une fois le paiement effectué, vous recevrez les 12 fichiers audios par email dans les 24 heures (avec wetransfer / dossier à télécharger sur votre ordinateur, tablette...).

N'hésitez pas à [nous contacter](#) si vous avez besoin d'une **facture**, d'un **renseignement**, ou si vous avez eu un souci avec le téléchargement des fichiers.

Achat groupé des 12 séances audios de sophrologie

€40,00

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr

Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source (et les références que nous citons également)..