

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

[www.cerese.fr](http://www.cerese.fr)  
[lecerese@gmail.com](mailto: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-sophroniques

- 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](http://www.cerese.fr)

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



---

### AUDIOS. Séances de sophrologie à la carte

[www.cerese.fr](http://www.cerese.fr)  
[lecerese@gmail.com](mailto:lecerese@gmail.com)

---

Tous ces modules composent les CD d'une heure. Vous pouvez les commander ici de manière séparée, ce qui permet de faire des séances rapides quand vous en ressentez le besoin, en les téléchargeant par exemple dans votre téléphone portable.

Le prix du fichier correspond au temps de la séance X 0,60€ la minute.

Vous recevrez les fichiers son par mail au maximum 24h après votre commande (heure de bureau).

### Séances permettant d'évacuer (un stress, des pensées obsessionnelles...)

→ **Le déplacement du négatif** - 6 min 48 s - 3,90€

[Acheter](#)

### Séances axées sur la conscience et la détente du corps

→ **Le cou - Étirement des 4 côtés** - 17 min 17 s - 10,30€

[Acheter](#)

→ **Automassage 01** - 16 min 21 s - 9,70€

[Acheter](#)

→ **Automassage 02 (approfondi)** - 26 min 22 s - 15,70€

[Acheter](#)

→ **Tapotement alterné** (synchronisation hémisphères) - 11 min 57 s - 7€

[Acheter](#)

### Séances associant visualisations et sensations

→ **Le médecin intérieur** (auto guérison) - 14 min 15 s - 8,50€

[Acheter](#)

→ **La cascade** (régénération, énergie) - 24 min 14 s - 14,50€



→ **Accueil d'une nouvelle ressource** (Sophro Respiration Synchronique) - 13 min 08 s - 7,90€