

AUDIOS. 12 séances de sophrologie pour les professionnels, familles et jeunes / Apaiser les émotions, le corps et le mental

De nombreux enseignants et professionnels du social cherchent des outils et 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.

Coût des 12 séances : 30€

Une fois le paiement effectué, vous recevrez les 12 fichiers audios par email dans les 24 heures. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'une **facture**, d'un renseignement...

Commande des 12 fichiers audios.

30,00 €

Cliquez ici pour acheter.

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...).

Détail des 12 séances audios

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...*)

PS : Vous pouvez également acheter les fichiers sons à la pièce. Voir ICI