



SophroYin®

SOPHROLOGIE & YIN

“
UNE MÉTHODE
UNIQUE POUR
HARMONISER
CORPS, ESPRIT
ET ÉNERGIE
”

— FORMATION COMPLÈTE —

PRATICIEN SOPHROYIN

DEVENEZ PRATICIEN SOPHROYIN ET ACCOMPAGNEZ AVEC SENS

1



MODULE 1

LES FONDAMENTAUX
DE LA SOPHROLOGIE

- Origines et principes
- Les états de conscience
- La respiration
- Les exercices dynamiques
- La relaxation
- La visualisation positive



2

MODULE 2

PRATICIEN
SOPHROYIN

- L'alliance de la sophrologie et du Yin Yoga
- La posture au service du lâcher-prise
- Intégration corps, souffle et esprit
- Construire et animer des séances SophroYin
- Pratique, adaptations et éthique du praticien



41 HEURES
DE FORMATION
EN PRÉSENTIEL



VALIDATION
DES COMPÉTENCES
À CHAQUE MODULE



1 TAPIS DE YOGA
ET 1 BOLSTER COMPRIS
DANS LA FORMATION



SUPPORTS PÉDAGOGIQUES
INCLUS : BROCHURES
ET FICHES DES POSTURES



ACCÈS AUX SÉANCES
DU LUNDI À
FRASNES-LEZ-GOSSELIES
INCLUSES DANS LE TARIF



CERTIFICAT
DE PRATICIEN
SOPHROYIN



OUVERT À
TOUTES ET TOUS

UN PARCOURS COMPLET POUR DEVENIR PRATICIEN
ET TRANSMETTRE AVEC SENS



www.my-coachs.be



HARMONISER LE CORPS



APAISER LE MENTAL



ÉVEILLER L'ÊTRE