

# FORMATIONS VOIX – CORPS GESTION DU STRESS



## *Enseignants, prenez soin de vous !*

- Placez votre **souffle** et votre **voix**
- Remplacez le stress, l'anxiété ou le trac par une **sérénité dynamique**
- Développez la **confiance** en vous-mêmes
- Posez votre **présence**, pour trouver une posture calme, épanouie
- Enseignez tout en restant en phase avec vos **valeurs** profondes

## Un cycle de 10 séances collectives

Florence COUDERC  
[coudercflo@orange.fr](mailto:coudercflo@orange.fr)

06 41 58 49 59  
[www.sophroflo.fr](http://www.sophroflo.fr)

## LE CYCLE DE 10 FORMATIONS

L'objectif de ce cycle est de vous transmettre des outils vous permettant d'utiliser agréablement votre corps et votre voix, et de gagner en sérénité.

Chaque séance s'articule autour d'un bref rappel de la formation précédente, d'un temps de présentation de la thématique du jour, et d'une pratique de sophrologie.

Ce cycle travaille sur plusieurs axes :

- **Réguler le stress** (autant professionnel que personnel), en libérant les tensions corporelles, en vous déconnectant de vos préoccupations, en vous aidant à prendre du recul
- Travailler sur le **corps** en vous permettant d'affiner votre propre schéma corporel, en éliminant les tensions somatiques et en installant des sensations positives intentionnelles
- Utiliser toutes les potentialités de votre **souffle** pour soutenir votre voix et vous détendre
- Comprendre comment, sur une détente tonique, vous pouvez utiliser agréablement votre **voix** et prévenir la fatigue vocale.

Des **supports de cours écrits** vous seront remis. Ces documents expliquent les objectifs de chaque pratique de sophrologie avec quelques explications théoriques, et rappellent le déroulé de chaque exercice.

Vous recevrez également les **enregistrements** des pratiques. Ils vous permettront de vous entraîner et de mémoriser les exercices, pour que vous puissiez accéder à une pratique autonome de la sophrologie.

## L'INTERVENANTE

Je suis une ancienne **chanteuse lyrique professionnelle** (20 ans de carrière) et **professeur de chant**. Cela me permet d'enseigner d'une manière très précise tout ce qui touche à l'utilisation du souffle et de la voix.

Je suis **sophrologue caycédienne**. Comme tout sophrologue caycédien certifié, j'ai suivi et validé un cursus de formation de 4 ans.

La sophrologie caycédienne est la sophrologie authentique, telle que créée puis développée par le Dr Alfonso Caycedo, médecin psychiatre et professeur à la faculté de médecine de Barcelone. De nombreuses branches se réclamant de la sophrologie proposent des disciplines qui n'ont plus grand-chose en commun avec la sophrologie authentique. Certaines écoles forment même des sophrologues en seulement 6 mois...