

Elsa DEYNA  
46 allée Victor Baltard  
07500 Guilhaud Granges  
Tel : 06 61 63 28 22  
Email : elsadeyna@sfr.fr  
Web: sophrolifedeyna.weebly.com

# Sophrologue

## Méthode Caycédienne

### Expériences professionnelles :

#### Sophrologue :

- Depuis sept 2018** Consultation individuel et groupe, pour enfants-étudiants-adultes à mon Cabinet de sophrologie au « Centre de Bien Etre et Fitness La Salle07 » à Guilhaud Granges
- Depuis sept 2015** Séance en groupe « Sophrologie ludique » pour enfants et préparation aux examens pour collégiens et lycéens en structure associative au CEP du Prieuré à Saint Peray
- Nov 2016** Séance en groupe pour le personnel de la Mairie de Cornas
- Depuis sept 2017** Séance pour deux groupes d'adultes à la MJC de Porte les Valences
- Oct 2017- juin 2018** Séance en groupe pour les classes de 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup> au collège de Crussol à Saint Peray
- Nov 2015-sept 2018** Animation d'ateliers de « Sophrologie ludique » sur le Temps d'Activité Périscolaire (T.A.P) dans deux écoles primaire à Saint Peray

#### Diplômes et formations :

- Novembre 2018** **Module de formation :** «Sophro Analyse Vivantielle »
- Septembre 2017** **Module de formation:** «Accompagnement sophrologique de la maternité et parentalité»
- Juin 2017** **Module de formation:** «Initiation à la relation d'aide en Sophrologie »
- Avril 2017** **Module de formation:** «L'emostress, de la gestion du stress au monde des émotions par la Sophrologie Caycédienne»
- Octobre 2016** **Module de formation:** «J'apprends à me détendre et à me centrer tout en m'amusant ». « La sophrologie auprès de enfants de la GS au CM2 »
- Oct 2015-juin 2017** **Diplôme :** Certification de Sophrologue à l'E.S.C.G (Ecole de Sophrologie Caycédienne de Grenoble)
- Sept 2000-juin 2002** **Formé à l'analyse transactionnelle,** Thérapeute François Le Moal à Paris

#### Compétences :

#### Sophrologue méthode authentique Caycédienne:

Aider et amener le sophronisant à harmoniser son corps et son esprit vers un état d'être positif à l'aide de techniques mêlant respiration, présence et mouvements doux du corps, visualisation positive...

#### Mes champs d'applications :

- Techniques de relaxation (détente, bien être, sommeil, ressentis positifs...)
- Techniques de gestion du stress (sommeil, anxiété, acouphènes, douleurs...)
- Technique de développement personnel
- Technique de préparation aux examens pour collégiens et lycéens
- Techniques d'animation d'ateliers de sophrologie ludique pour enfants
- Techniques d'animation de groupe : adolescents et adultes
- Technique d'accompagnement sophrologique à la maternité et parentalité