



## Bibliographie et ressources pour aller plus loin

### Livres

Florence Parot: The Sophrology Method

Les pratiques du livres guidées par Liz Murphy : <https://www.sophroacademy.co.uk/publication/>

Florence Parot: Instant Serenity for Life and Work (*me contacter si vous en souhaitez une copie gratuite en pdf*)

Dominique Antiglio: The Life-changing power of Sophrology

### The Sophrology Academy

Si vous souhaitez aller plus loin, approfondir, bénéficier d'un suivi personnalisé pour progresser encore plus facilement en sophro en Anglais, n'hésitez pas à vous adresser à The Sophrology Academy : <https://www.sophroacademy.co.uk/>

Pour un programme personnalisé et un suivi individuel :

<https://www.sophroacademy.co.uk/professional-training/guiding-sophrology-in-english/>

Pour des formations spécialistes en Anglais, par Zoom ou en personne dans le Kent :

<https://www.sophroacademy.co.uk/professional-training/specialist-courses-and-continuing-professional-development/>

### The International Sophrology Federation (ISF)

L'ISF regroupe tous les sophrologues qui pratiquent en langue anglaise dans le monde entier. Nous nous retrouvons régulièrement en ligne pour des échanges, des pratiques, des mini-conférences avec des spécialistes. Si vous avez envie d'échanger et de réseauter en anglais, n'hésitez pas à nous rejoindre et à devenir membre.

<https://sophrologyinternational.org/>

Devenir membre : <https://sophrologyinternational.org/membership/>