



CENTRE DE  
FORMATION  
SOPHROLOGIE &  
DEVELOPPEMENT



*Au coeur de la  
pratique*

Sylvie BERTRAND  
vous propose

# Se former au métier de Sophrologue

---

Centre de Formation Sophrologie et Développement

856, Route de l'Aérodrome 84140 MONTFAVET Tel : 07.83.82.69.51 Siret : 84831279900010 N° organisme de formation :  
en cours d'attribution



## Le Centre de formation et son projet

**Le Centre de Formation Sophrologie et développement** vous propose une formation centrée sur la personne, à visée humaniste. Les stagiaires, et la qualité relationnelle de notre enseignement sont au centre de notre attention.

Nous considérons que pour exercer le métier de sophrologue et accompagner des personnes avec cette méthode, la pratique régulière du futur sophrologue est essentielle, c'est pour cela que nous consacrons une grande partie de la formation à la pratique, à la vivance, terme « cher » à Caycedo.

Notre formation se désigne donc comme vivantielle, elle met la pratique et le vécu corporel au centre de notre approche et de notre enseignement. La vivance, c'est ce qui se vit dans l'instant, ce que le sujet est en train de vivre dans la globalité de son être, c'est une attention portée aux phénomènes qui émergent de notre conscience.

Les deux co-fondateurs du centre de formation sont des Sophrologues confirmés, plus de trente années d'expérience en matière de formation les ont amenés à fonder cette structure professionnelle. Les intervenants sont tous des Sophrologues confirmés qui mettront toutes leurs compétences et leur expérience au service de votre formation.

**Nous veillons à la qualité de l'enseignement et de la relation, en vous proposant des groupes de travail de 15 à 20 personnes maximum, autour d'une pédagogie active et participative, et ce, jusqu' à votre installation.**

Tout est mis en œuvre pour vous accompagner au mieux vers le métier de Sophrologue, dans le respect des valeurs humanistes de la sophrologie.



# Se former au métier de Sophrologue

Nous vous proposons une formation sur 2 ans qui respecte les valeurs humaines et existentielles de la sophrologie avec une pédagogie qui s'applique à mettre en pratique ses valeurs.

*Notre formation se divise en deux cycles*

## **Le cycle initial de 161 heures**

Ce cycle est consacré à l'apprentissage des fondamentaux de la sophrologie, théorie et pratique, la vivance et l'intégration des trois premiers degrés de la Relaxation Dynamique de la sophrologie et les techniques spécifiques associées.

Une fois validé dans sa totalité (nombre d'heures de formation présentielle) il donne lieu à une attestation de fin de cycle initial, mais n'autorise pas à l'exercice de la profession.

## **Le cycle d'approfondissement de 154 heures**

Ce cycle approfondit les contenus théoriques et pratiques de la 1ère année, renforce les acquis, intègre des nouvelles notions et oriente peu à peu vers le métier de Sophrologue.

Ce cycle accompagne également les stagiaires à trouver leur propre identité de Sophrologue, dans les différents domaines d'intervention.

Une fois validé dans sa totalité, il donne lieu à une attestation de fin de formation de base.

Le stagiaire complétera sa formation par un stage de mise en situation (de 12 heures), un rapport de stage et la rédaction d'un mémoire sur un sujet libre, pour déboucher sur l'obtention du titre de Sophrologue qui autorise à exercer pleinement le métier de Sophrologue, dans le cadre et les limites de ses compétences.

## **Objectif de la formation**

---

**Centre de Formation Sophrologie et Développement**

856, Route de l'Aérodrome 84140 MONTFAVET Tel : 07.83.82.69.51 Siret : 84831279900010 N° organisme de formation :  
en cours d'attribution



Acquérir les bases théoriques, pratiques et relationnelles nécessaires au métier de Sophrologue.

## Publics concernés et prérequis

Cette formation s'adresse aux personnes

- Qui souhaitent exercer le métier de Sophrologue professionnel
- Qui souhaitent intégrer la sophrologie dans leur pratique professionnelle
- Qui envisagent une reconversion professionnelle

## Organisation de la formation

- 315h de formation présentielle
- Entre 150h et 200h de travail personnel, (entraînement pratique en sous-groupe, rédaction du rapport de stage en entreprise et du mémoire de fin de formation, lectures conseillées, etc...)
- Stage en entreprise : 12 séances réparties sur un trimestre à raison d'une séance par semaine.
- Rédaction du rapport de stage en entreprise
- Rédaction du mémoire de fin de formation
- Si absence, possibilité de rattrapage du stage avec la session suivante.

## Moyens et méthodes pédagogiques

### *L'enseignement théorique*

Un enseignement théorique qui permet de remonter aux sources et aux origines de la sophrologie, pour comprendre son histoire, son évolution au fil du temps et ses applications actuelles.

### *L'enseignement pratique*

Le point fort de cette formation est de consacrer plus de la moitié du temps présentiel à la vivance de pratiques et à la pédagogie. Cet enseignement pratique est composé de : week-end d'entraînements pratiques, mises en situations, évaluations, méthodologie pédagogique des quatre degrés de la relaxation dynamique ainsi que les techniques et protocoles spécifiques de la sophrologie.

### *Les moyens pédagogiques*

Animation de pratique, travail en sous-groupe, évaluations, mises en situations, supports écrits, documents pédagogiques, livret d'exercices, vidéoprojecteur, Powerpoint, espace stagiaire....



## CONTENU DE LA FORMATION

### « Se former au métier de Sophrologue »

*Une formation sur 2 années composée d'un cycle initial et d'un cycle d'approfondissement*

Nous vous proposons une formation qui respecte les valeurs humaines et existentielles de la sophrologie avec une pédagogie qui s'applique à mettre en pratique ses valeurs.

#### Histoire et applications de la sophrologie

##### Un pont entre l'Orient et l'Occident

- Les origines de la sophrologie
- La sophrologie, une phénoménologie existentielle
- Le concept de conscience
- L'éventail de la conscience
- États et niveaux de conscience
- Le schéma corporel comme réalité vécue
- Les trois principes d'action
- La vivance phronique, un nouvel espace de conscience
- Le Terpnos Logos, la parole qui accompagne

#### Méthodologie et pratique

##### Les relaxations dynamiques

- Relaxation dynamique du 1er degré, le corps et ses sensations
- Relaxation dynamique du 2ème degré, vivance de l'esprit et sensorialité
- Relaxation dynamique du 3ème degré, rencontre entre le corps et l'esprit
- La relaxation dynamique du 4ème degré, les valeurs de l'existence

##### Les techniques spécifiques associées

- Les techniques du présent et leurs applications
- Les techniques du passé et leurs applications
- Les techniques du futur et leurs applications
- Les techniques tridimensionnelles

##### Les techniques respiratoires

- La respiration relaxante
- La respiration dynamisante
- La respiration équilibrante
- La respiration associée à la dynamique du mouvement



## Le métier de Sophrologue

- Les applications et les domaines d'intervention de la sophrologie
- Le cadre juridique et légal, l'aide à l'installation
- La posture du sophrologue dans sa pratique professionnelle
- La conduite de l'entretien
- La communication dans la relation d'aide
- La pratique de la sophrologie en individuel et en groupe
- 315 heures de formation et 12 heures de stage en entreprise

## Modalités de validation de la formation

Vous obtiendrez votre Certification Professionnelle en :

- Étant présent à tous les modules de formation
- Validant les évaluations de connaissances théoriques et de pratiques
- Ayant effectué les 12 heures de stage en entreprise et rédigé un rapport de stage
- Ayant rédigé et soutenu un mémoire de fin d'études sur un sujet libre.

## L'équipe pédagogique

- Sylvie Bertrand Présidente et Laurence Mialaret directrice, toutes deux formatrices du centre de formation
- Véronique Daniel, Maryse Magan, Fiona Régnier, Daniel Boisseleau, formateurs au métier de sophrologue et en modules de perfectionnement
- Françoise Bonafoux, Laurent Favarel, Christine Sainglas, Virginie Parée et Pauline Noël, formateurs en modules de perfectionnement

## Tarifs pour l'ensemble de la formation, les 2 cycles

- **4 500 €**

*Possibilité de règlements fractionnés - Nous consulter*

## Lieu

La formation se déroulera au Golf du Grand Avignon, chemin de la Banastière- 84270 Vedène.

## Modalités d'inscription

- Un entretien préalable individuel
- La fiche d'inscription complétée
- Deux photos d'identité
- Photocopie d'une pièce d'identité
- Une lettre de motivation

## LE PROGRAMME DE LA FORMATION

# « Se former au métier de Sophrologue »

*Une formation sur 2 années composée d'un cycle initial et d'un cycle d'approfondissement*

### Cycle initial : 161 heures de formation

- 3 week-ends de 3 jours (63 heures)
- 7 week-ends de 2 jours (98 heures)

### Objectifs

Acquérir et intégrer les fondamentaux, les bases théoriques, méthodologiques et pratiques des 3 premiers degrés de la Sophrologie. Etre capable d'animer des séances.

### Dates et contenus

- Les 20, 21 et 22 mars 2020 Les origines de la Sophrologie- Théorie, pratique vivantielle du 1<sup>er</sup> degré de la Relaxation Dynamique en Sophrologie.
- Les 17, 18 et 19 avril 2020 Les principes d'action- Théorie, méthodologie et pratiques vivantielles du 1<sup>er</sup> et du 2<sup>ème</sup> degré de la Relaxation Dynamique en Sophrologie- Approche de quelques techniques dites spécifiques.
- Les 8, 9 et 10 mai 2020 Les 3 principes d'action- Les techniques respiratoires- Le 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré, la sensorialité, les techniques spécifiques associées
- Les 20 et 21 juin 2020 2 journées consacrées à l'entraînement vivantiel - Méthodologie et pratique.
- Les 12 et 13 septembre 2020 2 journées consacrées à l'évaluation des connaissances.
- Les 17 et 18 octobre 2020 Le 3<sup>ème</sup> degré de la Relaxation dynamique en sophrologie, théorie, méthodologie et pratique, ainsi que l'approche des techniques spécifiques associées.
- Les 21 et 22 novembre 2020 La communication dans l'entretien de face à face, en alternance avec de la pratique vivantielle des 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> degrés.
- Les 12 et 13 décembre 2020 La Sophrologie, une phénoménologie existentielle - Pratiques animées par les stagiaires
- Les 16 et 17 janvier 2021 Pratique et théorie des techniques spécifiques
- Les 20 et 21 février 2021 Evaluation et synthèse des connaissances théoriques et pratiques, synthèse de l'année.

## « Se former au métier de Sophrologue »

**Cycle d'approfondissement : 154 h de formation + 12 h de stage**

- 4 week-ends de 3 jours, soit 84 heures
- 5 week-ends de 2 jours, soit 70 heures
- 12h de stage en entreprise

### Objectifs

Approfondir la pratique et la méthodologie des 4 degrés de la Relaxation Dynamique, ainsi que les techniques spécifiques associées à chacun d'eux. Intégrer les pratiques relationnelles - Devenir Sophrologue.

### Dates et contenus

- Les 19, 20 et 21 mars 2021      Sophrologie et Créativité
- Les 16,17 et 18 avril 2021      Pratique et méthodologie des 3 degrés de la relaxation dynamique et une journée sur la vivance du 4<sup>ème</sup> degré
- Les 15 et 16 mai 2021      La communication dans l'entretien, approche de l'écoute active dans la posture du sophrologue
- Les 11, 12 et 13 juin 2021      Les applications et les différents champs d'intervention de la sophrologie. 2 journées de sophrologie-pédagogie. **1 journée sur la voix du sophrologue.**
- Les 3 et 4 juillet 2021      La sophrologie, une psychologie positive. Révision des techniques spécifiques des 3 premiers degrés.
- Les 11 et 12 septembre 2021      Evaluations et synthèse des connaissances théoriques et pratiques
- Les 16 et 17 octobre 2021      Les sources de la méthode, approche et découverte de nouvelles techniques corporelles.
- Les 13 et 14 novembre 2021      Aide à l'installation, cadre juridique, le choix du statut, le métier de sophrologue, votre projet. Techniques de futurisation.
- Les 10, 11 et 12 décembre 2021      Votre identité de sophrologue. Bilan de la formation. Votre projet professionnel.





## Modalités de validation de la formation

Vous obtiendrez le titre en :

- Étant présent à tous les modules de formation
- Validant les évaluations de connaissances théoriques et de pratiques
- Ayant effectué les 12 heures de stage en entreprise et rédigé un rapport de stage
- Ayant rédigé et soutenu un mémoire de fin d'études sur un sujet libre.

