

PROGRAMME DE FORMATION

Sophrologie

Une formation pédagogique innovante et adaptable

- Un parcours à la carte : construisez votre formation module par module
- Une formation flexible : apprenez à votre rythme, selon vos besoins
- Un contenu enrichi : de la sophrologie aux neurosciences
- Une professionnalisation et des spécialisations

Les points forts de la formation

- La formation se construit brique par brique.
- L'approche pédagogique est innovante et progressive.
- Elle alterne des éclairages théoriques tout en privilégiant le passage par la pratique.
- Elle permet la découverte, l'appropriation, la professionnalisation et la spécialisation du sophrologue jusqu'à l'accompagnement à son installation.
- Pour obtenir le titre de sophrologue, il est essentiel de suivre la brique 1 ainsi que la brique 2, ce sont des briques fondatrices indispensables pour garantir un édifice cohérent et solide.
- La poursuite par une structuration modulaire offre la possibilité de construire à son rythme, selon ses besoins et les compétences souhaitées.

Votre parcours :

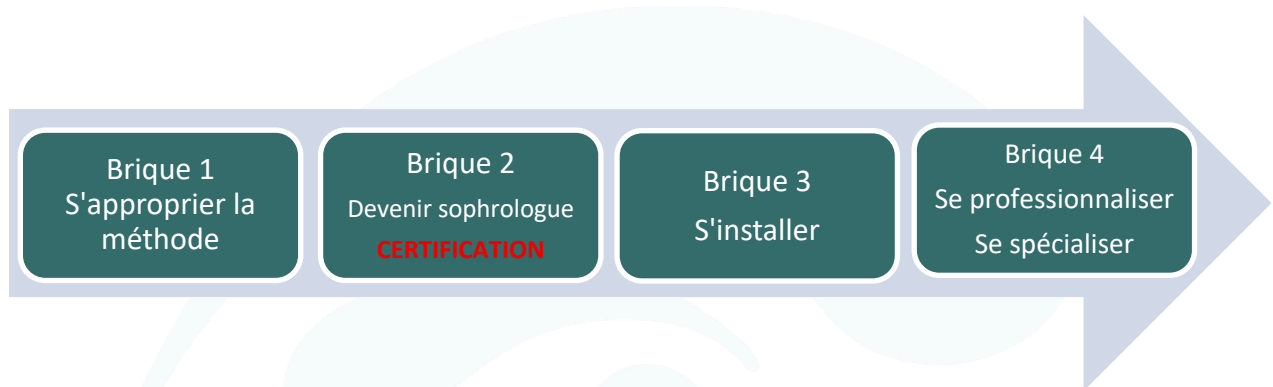
Une alliance de rigueur, professionnalisme, situations pratiques et valeurs humaines

Construisez votre expertise module par module avec une approche flexible qui s'adapte à votre rythme et vos besoins.

De la sophrologie aux neurosciences, découvrez un contenu enrichi qui ouvre la voie à une véritable professionnalisation et permet de mieux comprendre les actions des outils sophrologiques.

 Les calendriers pour chaque sites (Vauvert, Vanves et Strasbourg) sont en annexes de ce programme.

Les 4 briques de la formation en sophrologie de l'École de SophroLogie ESL



Brique 1 : S'approprier la méthode sophrologique

3 modules = 140 heures de formation sur 20 jours



La première étape incontournable est de découvrir la méthode et d'en expérimenter les bienfaits à titre personnel.
La sophrologie et les apports des neurosciences.

Public visé :

- La brique 1 s'adresse à tout public voulant se former à la sophrologie. Pas de prérequis. Admission sur dossier d'inscription.

Module 1 - L'intelligence du corps

Apprendre à écouter son corps comme un messenger et retrouver sa puissance au travers de la méthode sophrologique. La sophrologie pour soi : la première étape incontournable est de découvrir la méthode et d'en expérimenter les bienfaits dans une appropriation personnelle.
La sophrologie et les apports des neurosciences.

Objectifs :

- Découvrir et s'approprier son corps par la méthode sophrologique
- Appliquer des techniques de sophrologie pour gérer ses rythmes et son environnement

Contenu détaillé :

- **B1J1** : Perception, sensation, vivance, accueil : la phénodescription. Fresque historique des états modifiés de conscience. L'éventail de la conscience en sophrologie
- **B1J2** : Les sensations intéroceptives, la vivance des respirations, les rythmes naturels fondamentaux du corps (respiration, cardiaque, digestif...) système nerveux végétatif et homéostasie (la relaxation de Schultz)
- **B1J3** : Les sensations proprioceptives, l'équilibre, l'action sur le tonus, le mouvement, la récupération et les rythmes. La relaxation de Jacobson. Exercices ludiques de découverte des sensations à partir du mouvement, synchronisation du mouvement et des rythmes

- **B1J4** : Intégration de son schéma corporel par l'entraînement de la RDI = Relaxation Dynamique I (RDI par l'itinéraire corporel et la RDI actualisée par la structuration des systèmes). Le trousseau des 3 techniques clés. L'impact du travail corporel sur la conscience : la concentration et la mise entre parenthèse du négatif
- **B1J5** : Suite de l'apprentissage de la RDI. Action de la vibration sur le corps (introduction RD5 et RD6 : les sons audibles et non audibles)
- **B1J6** : Concentration et action sur le négatif.
Les 7 fondements : la vivance, l'homéostasie, l'intégration de sa réalité objective, l'intégration de son schéma corporel, l'activation du positif, l'adaptabilité et la réitération. Début d'animation de pratiques d'exercices en duo (exercice de sophronisation)
- **B1J7** : La physiologie du vivant : les rythmes du corps alternance : activité/repos, vigilance/sommeil, rythme circadien et vie des organes, respiration, alimentation, besoins fondamentaux (relationnel, reconnaissance...). Les étapes de vie (Erikson psychologue américain)
- **B1J8** : Les sensations extéroceptives : les 5 sens

Module 2 – L'intelligence des émotions

Reconnaître, comprendre, danser avec le mouvement des émotions qui nous animent et développer son intelligence émotionnelle.

Objectifs :

- Utiliser la sophrologie comme outil de régulation émotionnelle.
- Développer sa capacité de prise de recul.

Déroulé :

- **B1J9** : Corps, cerveau et émotions : le fonctionnement émotionnel
- **B1J10** : Les moyens de régulation par le système nerveux végétatif
- **B1J11** : L'amortissement émotionnel : la prise de recul par la contemplation interne et contemplation externe
- **B1J12** : La RDII = Relaxation Dynamique II : la vivance de l'esprit, la conscience illimitée

Module 3 - L'intelligence de la psyché

Apprendre à réguler son mental et développer sa conscientisation.

Favoriser sa neuroplasticité pour plus de confiance, d'autonomie et d'authenticité.

Objectifs :

- Mobiliser les outils de la sophrologie pour renforcer sa capacité à faire des choix et à s'adapter
- Favoriser sa neuroplasticité pour plus de confiance, d'autonomie et d'authenticité.

Déroulé :

- **B1J13** : Les niveaux de vigilance, la régulation de la quantité des informations par le corps, de la qualité comme type d'information (homéostasie, SDN, principe d'activation positive, contemplation interne et externe, la présence et la méditation)
- **B1J14** : Les techniques d'activation mentale présent et futur, la fonction de représentation et visualisation. Exercices en duo d'une animation d'une futurisation positive

- **B1J15** : Les techniques d'activation mentale du passé et de totalisation. La fonction de mémorisation
- **B1J16** : La méditation pleine conscience, bouddhiste RDII, Zen RDIII Tridimensionnalité des objets
- **B1J17** : La méditation Relaxation Dynamique IV. Tridimensionnalité du sujet. Identifier ses valeurs.
- **B1J18** : Ontogénèse et phylogénèse. RD7 et RD8 : la méditation sonore
- **B1J19** : Confiance en soi, estime de soi et affirmation de soi. Pratiques transversales de la RDI à la RDIV
- **B1J20** : Évaluation Formative : Rédaction et présentation d'une synthèse de 10 pages sur son évolution et son appropriation personnelle de la sophrologie. Un contrôle continu est effectué tout au long de la formation par des QCM et des rédactions de phénodescriptions.

Compétences visées :

À l'issue de la Brique 1, le stagiaire est capable de s'approprier la méthode sophrologique dans une pratique personnelle autonome, en mobilisant les outils corporels, émotionnels et mentaux pour améliorer son équilibre, sa conscience de soi et sa capacité d'adaptation.

Modalités d'évaluation de la brique 1 :

- Synthèse sur son évolution et son appropriation personnelle de la sophrologie
- Contrôle continu tout au long de la formation par des QCM et des rédactions de phénodescriptions

 **Sanction** : Attestation de réalisation et de compétences

 **Grâce à l'appropriation personnelle de la sophrologie, la brique 1 pose les bases nécessaires de la méthode sophrologique. La brique 2 renforce et développe les compétences et permet l'accompagnement du public cible.**

Brique 2 – Devenir sophrologue : élaborer un cadre sophrologique et transmettre la méthode

1 module = 84 heures de formation sur 12 jours



Passer de la sophrologie pour soi à la sophrologie pour les autres.

Consolider par la répétition des exercices pratiques les acquis de la brique 1.

Apprendre à créer un protocole et à animer des séances.

Les principaux domaines d'application de la sophrologie seront traités des enfants, aux personnes âgées en passant par le stress, la douleur, le sommeil et la sophrologie ludique.

Un tutorat individuel de 2h est mis à disposition afin d'accompagner le stagiaire

Public visé et prérequis :

- Avoir réalisé la brique 1 ou obtenu l'équivalence (justifier d'une certification d'au moins 140 heures de formation de sophrologie)

Objectifs :

- Maîtriser des différentes étapes de conduite d'une séance de sophrologie
- Savoir élaborer un protocole adapté aux besoins
- Savoir guider un individu ou un groupe dans différents contextes professionnels

Déroulé :

- **B2J1** : Les fondamentaux de la construction d'une séance en sophrologie
- **B2J2** : La posture de base du sophrologue. La relation d'alliance. Notions de communication verbale et non verbale. Le terpnos logos
- **B2J3** : L'entretien et l'accompagnement individuel. La construction d'un protocole
- **B2J4** : Apprendre à animer un groupe en sophrologie
- **B2J5** : Le stress : des mécanismes à l'application de la sophrologie comme outil de gestion.
- **B2J6** : Le stress : passer du mode automatique au mode adaptatif ; Sophrologie en entreprise
- **B2J7** : Sophrologie et équilibre de vie : sommeil, alimentation, écologie personnelle
- **B2J8** : Sophrologie créative et ludique
- **B2J9** : La sophrologie aux différents âges
- **B2J10** : Douleur et sophrologie
- **B2J11** : Mémoire et apprentissage
- **B2J12** : Évaluation et présentation du rapport d'accompagnement d'un cas individuel et d'un groupe pour un total de 12 séances minimum

Compétences visées :

À l'issue de la Brique 2, le stagiaire est capable de concevoir, conduire et évaluer des accompagnements sophrologiques individualisés et collectifs, dans différents contextes professionnels, en adoptant une posture éthique et adaptée.

Modalités d'évaluation de la brique 2 :

- Épreuve orale : animation complète de séance (30 min).
- Épreuve écrite : élaboration d'un protocole à partir d'un cas pratique (2h)
- Rapport écrit : traitant de l'animation d'un individuel et d'un groupe pour un total de 12 séances minimum (20 pages maximum)



Sanction : Obtention de la certification de Sophrologue

Brique 3 – Créer et développer son activité de sophrologue

1 module = 21 heures de formation sur 3 jours



Les clés pour s'installer transmises par des experts

En cours de réalisation : Création d'une ruche sophrologique, lieu de partage de ressources, échanges collaboratifs, trocs de service dont l'accès sera offert à partir de la brique 3

Public visé et prérequis :

- Avoir réalisé les briques 1 et 2 ou obtenu l'équivalence (justifier d'une certification d'au moins 224 heures de formation de sophrologie)

Objectifs :

- Acquérir des connaissances pour choisir son statut juridique
- Se mettre en conformité avec la déontologie
- Se familiariser avec les démarches administratives et comptables indispensables à son activité
- Identifier la stratégie de veille concurrentielle, de communication, de prospection et de fidélisation

Déroulé :

- **B3J1** : Choisir parmi les différents statuts juridiques le plus pertinent pour sa situation. Le cadre éthique et déontologique
- **B3J2** : Les démarches d'installation administratives, comptables et fiscales.
- **B3J3** : Analyse du marché, stratégie de communication et marketing

Compétences visées :

À l'issue de la Brique 3, le stagiaire est capable de créer, structurer et développer une activité professionnelle de sophrologue autonome, conforme au cadre légal et éthique, et économiquement viable.

Modalités d'évaluation de la brique 3 :

Évaluation formative réalisée par un quiz écrit en fin de parcours pédagogique, évaluant l'atteinte des objectifs opérationnels.



Sanction : Attestation de réalisation et de compétences

Brique 4 – Se professionnaliser, se spécialiser (1 à 2 jours selon les thèmes) :

Modules au choix de 1 ou 2 jours selon la thématique abordée



Aller toujours plus loin dans l'intégration de la méthode.
Acquérir des connaissances nouvelles et partager des expériences.
Une équipe pluridisciplinaire experte pour vous professionnaliser.

Public visé et prérequis :

- Avoir réalisé les briques 1 et 2 ou obtenu l'équivalence (justifier d'une certification d'au moins 224 heures de formation de sophrologie)

Objectifs :

- Acquérir des connaissances et des techniques spécifiques au thème
- Utiliser la sophrologie pour améliorer ou développer sa pratique professionnelle
- Se spécialiser dans un champ d'application
- Se mettre en conformité avec les obligations de formation continue

Choix des thèmes :

- Grossesse, maternité, PMA, adoption et parentalité : l'accompagnement sophrologique et existentiel (2j)
- Douleurs et pathologies chroniques : la sophrologie comme levier d'action (2j)
- La sophrologie avec sa dimension existentielle dans toutes les étapes du cancer : l'annonce de la maladie, l'accompagnement des traitements, « l'après-cancer » (2j)
- La sophrologie et les enfants, l'accompagnement aux différents stades d'évolution, l'intervention en milieu scolaire, les dys-, HPI et HPE (2j)
- L'adolescence : comment la sophrologie intervient chez les ados en milieu scolaire, en famille, face aux réseaux sociaux, harcèlement, hygiène de vie (2j)
- Le vieillissement, la ménopause, la retraite, les personnes âgées, la dépendance, les dégénérescences neurocognitives, la vie en institution, les aidants (2j)
- Santé au travail : les applications de la sophrologie en entreprise, amélioration de la santé physique et mentale (horaires atypiques, prévention des TMS, fatigue oculaire, prévention du stress chronique, gestion des violences internes et externes) (2j)
- Sophrologie et acouphènes (1j)
- Les différentes addictions et la sophrologie (1j)

Compétences visées :

À l'issue des modules de la Brique 4, le stagiaire est capable d'intégrer une spécialisation dans sa pratique de sophrologue, d'intervenir auprès de publics spécifiques avec expertise et sécurité, et de s'inscrire durablement dans une démarche de professionnalisation continue.

Modalités d'évaluation de la brique 4 :

- QCM à l'entrée pour évaluer les connaissances
- QCM à la sortie pour évaluer les acquis
- Rédaction d'un protocole sur le thème de la spécialisation (3 pages maximum) à transmettre dans un délai d'un mois pour obtenir la certification



Sanction : Attestation de réalisation et de compétences

Formule Découverte – Initiation à la Sophrologie

(2 ou 4 premiers jours de la Brique 1 – « S'approprier la méthode Sophrologique »)

 La formule Découverte permet de s'initier à la sophrologie à travers une immersion progressive dans la méthode.

Public visé :

- La formule découverte s'adresse à tout public voulant se former à la sophrologie. Pas de prérequis. Admission sur dossier d'inscription.

Objectifs :

Ce module offre une première expérience concrète des outils sophrologiques, à la fois théorique et pratique, permettant de découvrir ses bienfaits dans un cadre structuré et professionnel.

Contenu détaillé :

- **B1J1** : Perception, sensation, vivance, accueil : la phénodescription. Fresque historique des états modifiés de conscience. L'éventail de la conscience en sophrologie
- **B1J2** : Les sensations intéroceptives, la vivance des respirations, les rythmes naturels fondamentaux du corps (respiration, cardiaque, digestif...) système nerveux végétatif et homéostasie (la relaxation de Schultz)
- **B1J3** : Les sensations proprioceptives, l'équilibre, l'action sur le tonus, le mouvement, la récupération et les rythmes. La relaxation de Jacobson. Exercices ludiques de découverte des sensations à partir du mouvement, synchronisation du mouvement et des rythmes
- **B1J4** : Intégration de son schéma corporel par l'entraînement de la RDI = Relaxation Dynamique I (RDI par l'itinéraire corporel et la RDI actualisée par la structuration des systèmes). Le trousseau des 3 techniques clés. L'impact du travail corporel sur la conscience : la concentration et la mise entre parenthèse du négatif

 Sanction : À l'issue du module Découverte, une attestation de participation est remise.

À l'issue de la formule Découverte (2 ou 4 jours), le stagiaire peut décider de poursuivre la Brique 1 dans le cadre du parcours certifiant.

Les heures suivies sont alors intégralement prises en compte.

DETAILS TARIFAIRES DE LA FORMATION :

FORMULE	TARIF	HEURES
Frais de dossier payable une fois	100€	/
Cotisation ESL	30 € / an	/
Formule Découverte (2 jours)	300 €	14h
Formule Découverte (4 jours)	550 €	28h
Formation Brique 1 (20 jours) <i>* Déduire la formule découverte si elle a été réalisée</i>	2800 €	140 h
Formation Brique 2 (12 jours)	1800 €	84h
Formation certifiante de Sophrologue Briques 1 & 2 (32 jours au total)	4600 €	224h
Formation Brique 3 (3 jours)	450€	21h
Formation Brique 4 (1 jour)	190 €	7h
Formation brique 4 (2 jours)	350 €	14h

Modalités d'organisation :

- La durée de la formation est fixée en fonction de la formule choisie
- Les journées sont de 7h de 9h à 18h00 avec 1h de déjeuner et 2 pauses matin et après-midi
- Le nombre de stagiaires maximum par formation est fixé à 25 à Vauvert, 11 à Vanves et 15 à Strasbourg
- La formation sera suivie en présentiel détaillée dans un calendrier remis avec le contrat de formation, pouvant varier selon les circonstances sanitaires ou en fonction des nécessités pédagogiques de l'ESL
- Les salles de formation se trouvent dans les locaux de l'ESL au 2, Rabelais 92170 Vanves ou 14, Place Gambetta 30600 Vauvert 10, Rue du Général de Gaulle 67000 Strasbourg

Moyens et méthodes pédagogiques :

Modalités de déroulement, moyens pédagogiques :

- L'action de formation se déroulera dans le respect du programme général de formation et ce, en suivant une alternance d'exposés théoriques et de pratiques sophrologiques.
- Les stagiaires pourront régulièrement intervenir au cours du stage pour poser des questions, ce qui permet de faciliter le transfert des connaissances dans le cadre du programme préalablement défini.
- Le formateur veillera à permettre aux stagiaires de disposer régulièrement de la possibilité de s'exprimer et d'échanger avec le formateur et, éventuellement, de confronter sa compréhension des concepts avec les autres stagiaires.

Moyens techniques :

- Projection des supports de formation par vidéoprojecteur.
- Paperboard pour les travaux collectifs.
- Supports imprimés pour les tests effectués en cours ou réalisés en ligne
- Les supports pédagogiques correspondant au programme du module sont mis à disposition en téléchargement après chaque module de formation.

L'équipe pédagogique

Tous les formateurs sont sophrologues et ont bénéficiés de formations à l'ESL.
Les découvrir [ici](#)

Taux de satisfaction

91, 8 % des stagiaires qui ont terminé leur formation en 2024 sont satisfait.es du déroulement de la formation.