



Formation en Sophrologie Dynamique ®

Un parcours pédagogique de **320H** conçu de façon progressive, modulaire
et structuré en **3 grands blocs** d'apprentissage, conduisant au

 **certificat de sophrologue**

Structure et parcours de formation

Choix du parcours d'apprentissage

Parcours initiation (69H ou 131H)

Idéal pour assimiler les bases. Accessible en version courte (module 1 à 3 - 69H) ou complète (l'ensemble du bloc 1 - 131H).

Parcours métier (320H)

Cursus certifiant complet (bloc 1, 2, 3). Développe les compétences approfondies en vue d'une professionnalisation et d'une installation.



Conduit au certificat de sophrologue

Les blocs pédagogiques

Bloc 1 - La Méthode (5 modules)

Acquisition des concepts théoriques et pratiques essentiels en Sophrologie Dynamique®

Bloc 2 - Le Métier (4 modules)

Les techniques de la relation d'aide pour la prise en charge du client

Bloc 3 - L'Installation (1 module)

Création et développement de son activité indépendante

Objectifs Pédagogiques

Parcours initiation

- Acquérir les fondements théoriques et pratiques de la Sophrologie Dynamique®
- Découvrir ses principaux champs d'application
- S'approprier les exercices dans le cadre de son activité personnelle ou professionnelle

Parcours métier

- Maîtriser la méthode et les pratiques en Sophrologie Dynamique®
- Conduire un entretien d'analyse de la demande et recueillir les éléments utiles à l'accompagnement
- Animer des séances de sophrologie en accompagnement individuel ou collectif
- Adopter une posture professionnelle ajustée, dans le respect du cadre éthique et déontologique
- Créer, développer et gérer une activité libérale de sophrologue

Une Pédagogie Multimodale et Active

Cette formation repose sur une pédagogie active et progressive, plaçant l'apprenant au cœur de ses apprentissages théoriques et pratiques grâce à un accompagnement personnalisé. Pour ancrer durablement les compétences, le parcours articule trois formats complémentaires.



Distanciel Asynchrone

Supports pédagogiques numériques :
Disponibles sur la plateforme LMS Teachizy et accessibles à votre rythme.

Évaluation et interactivité :
Quiz de validation des connaissances et activités interactives inclus.



Distanciel Synchrone

Classes virtuelles en direct :
Échanges interactifs avec le formateur pour poser vos questions.

Remédiation et pratique :
Sessions dédiées pour consolider les acquis et approfondir les exercices.



Présentiel

Mises en situation réelles :
Pratique intensive pour animer les exercices de relaxation dynamique.

Pratique professionnelle :
Entraînement ciblé pour conduire des séances complètes.



La formation repose sur une pédagogie active alternant : apports théoriques structurés, exercices d'application, études de cas, quiz et séances de sophrologie.

Organisation Pédagogique Détaillée

La formation est conçue autour d'une approche pédagogique multimodale, combinant des sessions en ligne, un travail personnel approfondi et des ateliers pratiques en présentiel. **Cette organisation s'applique pour chaque module :**

1

Deux classes virtuelles interactives

Introduction (1h30) : Bases théoriques et objectifs.

Remédiation (1h30) : Quiz, activités interactives et approfondissements.

2

21H de travail personnel sur plateforme

Étude des supports, exercices auto-correctifs et ressources complémentaires. Consolide les connaissances à son rythme.

3

Une journée de travaux pratiques

Ancrage des compétences de en conduite de séances. Supervision directe pour sa posture.

Cette combinaison équilibrée garantit une progression structurée et une intégration optimale des techniques pour une pratique professionnelle éclairée.

Bloc 1 – La méthode

Module 1 – Les Fondements (7h)

1

Historique, champ d'application, définition de la conscience et niveaux de conscience, principes sophrologiques : phénoménologie, schéma corporel, action positive, réalité objective et progression chronologique. Quiz de validation.

Module 2 – Intelligence Corporelle (31H)

2

Techniques de respiration, mise en disponibilité, introspection dynamique, relaxation dynamique RD1, déroulement d'une séance et protocole de base.

Module 3 – Intelligence Emotionnelle (31H)

3

Énergie émotionnelle, manifestations corporelles, distinction émotion/sentiment, exercices de RD2, anticipation et gestion du stress. Animation des exercices relaxation dynamique et conduite d'une séance.

Module 4 – Intelligence Intuitive (31H)

4

Définition et manifestations de l'intuition, approche jungienne, conditions d'émergence, exercices de relaxation dynamique RD3 (rêves éveillés). Quiz et activités interactives en classe virtuelle.

Module 5 – Intelligence Transcendante (31H)

5

Définition et manifestations de la transcendance, conditions d'émergence, phénoménologie et déroulement d'une séance de relaxation dynamique RD4. Consolidation par quiz et activités interactives.

Bloc 2 – Le métier de sophrologue

1

Module 6 – Entretien d'analyse de la demande (31H)

Relation d'aide et entretien : Maîtrise de l'anamnèse, de l'écoute active, des questionnements, des reformulations et des synthèses. Techniques de sophrologie : Pratique de l'ancrage, de la respiration et de la stabilisation émotionnelle du praticien. Suivi client : Définition d'objectifs adaptés et utilisation de la fiche client.

2

Module 7 – Élaboration d'un protocole d'accompagnement (31H)

Ingénierie du parcours : Conception de protocoles d'accompagnement à partir de l'analyse de la demande et de l'objectif. Champs d'application : Étude des protocoles spécifiques à la sophrologie et repérage des ressources et limites. Cadre professionnel : Maîtrise de l'éthique, de la déontologie, de l'engagement et du contrat d'accompagnement. Pratique et évaluation : Structure d'une séance, études de cas et quiz inclus.

3

Module 8 – Animation d'une séance collective (31H)

Pratique de la séance : Maîtrise du déroulement d'une séance de sophrologie, du 1er au 4e degré. États de conscience : Étude des conditions de relaxation et du niveau sophroliminal. Technique vocale : Travail de la voix (timbre, tonalité, volume) et intégration du *terpnos logos*.

4

Module 9 – Animation d'une séance individuelle (31H)

Accompagnement individuel : Personnalisation des séances et approfondissement de la relation sophrologue-client. Posture et outils : Utilisation de la voix et de la présence comme outils principaux de guidage. Retours de séance : Facilitation de la verbalisation et développement de l'autonomie du client. Cadre de pratique : Respect strict des limites éthiques et déontologiques de la profession.

Bloc 3 - Création, Développement et Gestion de son activité indépendante

Ce bloc, dispensé sur la plateforme LMS, prépare le futur sophrologue à installer et pérenniser son activité professionnelle en toute autonomie.

Étude de Marché

Étude de marché et clientèle cible, veille concurrentielle, stratégie tarifaire

Statuts Juridiques

Présentation des différents types de statuts juridiques adaptés à une activité libérale de sophrologue.

Gestion Administrative

Bases de la gestion administrative et financière pour piloter son activité en toute sérénité.

Outils Digitaux

Sites internet et réseaux sociaux : les outils numériques essentiels pour développer sa visibilité et sa clientèle.



Une classe virtuelle de remédiation de **1h30** complète ce bloc pour répondre aux questions spécifiques des participants sur leur projet d'installation.

Suivi, Évaluation et Validation

Suivi de l'exécution

- Émargement des participants (présentiel et classe virtuelle)
- Suivi des connexions et de la progression numérique
- Traçabilité des activités pédagogiques
- Attestation de présence ou de fin de formation

Évaluation des acquis

- Quiz de contrôle des connaissances
- Observation de la participation active
- Évaluation des savoir-faire (TP et mises en situation)
- Capacité à restituer et animer les exercices

Validation et Certification

La validation du parcours donne lieu à la délivrance d'un **certificat de sophrologue**, sous réserve de :

Assiduité

Participation effective aux séquences de formation

Pratique

Réalisation d'un dossier de pratique professionnelle

Compétences

Validation des évaluations du dispositif pédagogique

À l'issue du parcours, le stagiaire obtient un **certificat de sophrologue**, sous réserve de satisfaire aux exigences définies par l'organisme.

Public, Prérequis, Durée et Accès

Public visé

La formation s'adresse à toute personne souhaitant devenir sophrologue, sans distinction de profil professionnel.

Prérequis

L'entrée en formation est ouverte à toute personne titulaire du **baccalauréat**.

Modalités et délais d'accès

L'accès s'effectue après prise de contact, étude du besoin et validation. Le délai est communiqué lors de la contractualisation.

Accessibilité handicap

Étude personnalisée pour envisager les adaptations pédagogiques et techniques nécessaires.

Nos parcours de formation

INITIATION COURT

69 h

Parcours d'initiation

3

Modules

950 €

Tarif

INITIATION LONG

131 h

Parcours approfondi

5

Modules

1550 €

Tarif

PARCOURS METIER

320 h

Parcours certifiant - 3 Blocs

10

Modules

2950 €

Tarif

Contact et Informations Pratiques

Pour toute question relative à l'inscription, au financement ou au déroulement de la formation, contactez l'équipe de Sody Formation.

Contact Administratif et Pédagogique

Virginie LASSORT

☎ 07.88.23.76.14

contact@formation-sophrologie.com

Référente Handicap

MOURIER Marie Christine

☎ 06.27.31.71.28



L'accès à la formation s'effectue après prise de contact avec l'organisme, étude du besoin et validation de l'inscription. Le délai d'accès est communiqué au candidat au moment de la contractualisation, en fonction du calendrier des sessions et des modalités de financement mobilisées.