



Découvrir la Sophrologie chez Sophronesis



.01

**La Sophrologie
aujourd'hui...**





Le Sophrologue

... est un professionnel qui aide les personnes à développer leur bien-être, leur équilibre et leur potentiel grâce à des techniques de respiration, de relaxation et de visualisation positive.

01

D'où vient la sophrologie

- La sophrologie a été créée en 1960 par le neuropsychiatre colombien **Alfonso Caycedo**, qui s'est inspiré de l'hypnose, du yoga, du zen et de la phénoménologie.
- Elle s'est ensuite développée en Europe comme une **méthode de développement personnel et de gestion du stress**, utilisée dans les domaines de la santé, du sport et de l'éducation.

02

Qu'est-ce que la sophrologie

- La sophrologie est une **méthode d'entraînement du corps et de l'esprit**, fondée sur des techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive. Elle permet de développer une meilleure conscience de soi, de ses sensations et de ses ressources intérieures.
- Elle a pour objectif d'aider chacun à atteindre un état d'équilibre, de sérénité et de confiance, afin de mieux gérer le stress, les émotions, la douleur ou la préparation à des événements importants.



03

Sur quels types de problèmes agit le sophrologue

- Le sophrologue accompagne les personnes confrontées à des **problèmes de stress, d'anxiété, de troubles du sommeil, de gestion des émotions ou de douleur**, ainsi qu'à des périodes de changement personnel ou professionnel.
- Il intervient aussi dans la **préparation mentale** à des événements comme les examens, les compétitions sportives, la grossesse, la prise de parole en public ou les interventions médicales.

04

Pourquoi la sophrologie est-elle efficace

- **Pratiquer la respiration contrôlée et la relaxation dynamique** pour calmer le corps, réduire les tensions et favoriser un état de bien-être global.
- **Renforcer la conscience de soi** pour mieux gérer ses émotions, activer ses ressources positives et adopter des attitudes plus sereines au quotidien.

La sophrologie a été créée dans les années 1960 par A. Caycedo, en s'inspirant de l'hypnose, du yoga, et du zen



Années 1960

Le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo fonde la sophrologie à Madrid, cherchant une alternative plus douce à l'hypnose pour accompagner ses patients vers une meilleure conscience d'eux-mêmes.

Années 1970

Caycedo intègre les apports du yoga indien, du zen japonais et de la phénoménologie occidentale, donnant à la sophrologie sa dimension à la fois scientifique et spirituelle.

Années 1980

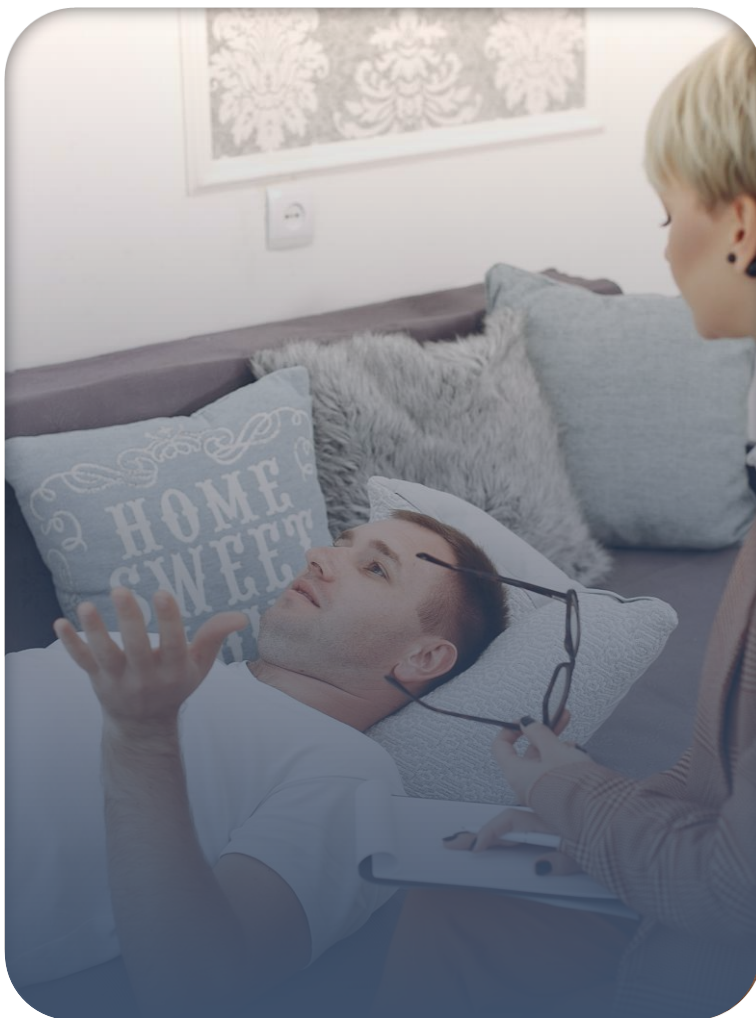
Diffusion et ouverture : La méthode quitte le champ médical pour s'étendre à des domaines comme le sport, l'éducation, la gestion du stress et la préparation mentale, devenant une pratique accessible à tous.

Depuis les années 1990

Reconnaissance et diversification : De nombreuses écoles et fédérations se créent en Europe, la sophrologie se professionnalise et s'impose comme une approche globale du bien-être et du développement personnel.



Quels sont les champs d'application de la sophrologie



.01 Gestion du stress

apprendre à relâcher les tensions et à retrouver un état de calme intérieur.

.02 Amélioration du sommeil

faciliter l'endormissement et améliorer la qualité du repos.

.03 Gestion des émotions

développer la stabilité émotionnelle et la confiance en soi.

.04 Préparation aux examens et concours

renforcer la concentration, la mémoire et la sérénité.

.05 Accompagnement à la maternité

vivre la grossesse et l'accouchement avec plus de sérénité.

.06 Préparation mentale des sportifs

optimiser la performance, la récupération et la motivation.

.07 Accompagnement au changement

mieux supporter la douleur, les traitements ou les interventions.

.08 Accompagnement au changement

s'adapter à une transition personnelle ou professionnelle.

.09 Soutien dans les troubles alimentaires ou addictifs

rétablir une relation plus consciente au corps.

.10 Développement personnel

renforcer l'estime de soi, la vitalité et l'équilibre de vie

De quels outils se compose la sophrologie

.01 La respiration contrôlée

réguler le rythme respiratoire pour apaiser le corps et le mental.

.02 La relaxation dynamique

enchaîner des mouvements doux pour libérer les tensions et ancrer la détente

.03 La visualisation positive

utiliser l'imagerie mentale pour activer des ressources et renforcer la confiance.

.04 La détente musculaire

relâcher les zones de tension pour favoriser une meilleure conscience corporelle.

.05 La concentration sur le corps

développer la perception des sensations internes et l'ancrage dans le présent.

.06 La suggestion positive

cultiver la présence à soi et l'accueil des pensées sans jugement.

.07 La suggestion positive

formuler intérieurement des pensées constructives pour orienter le mental.

.08 La respiration synchronisée au mouvement :

harmoniser le souffle et le geste pour renforcer l'unité corps-esprit.

.09 Le travail sur les cinq sens

stimuler les perceptions sensorielles pour accroître la conscience et la détente.

.10 Le recentrage

revenir à soi après chaque exercice pour intégrer les bénéfices dans le quotidien.



Quelles sont les étapes d'une séance de sophrologie

Accueil et échange

le sophrologue écoute la personne, définit l'objectif de la séance et adapte les exercices à ses besoins.

Phase de relaxation et de concentration

installation dans une posture confortable, recentrage sur la respiration et détente progressive du corps.

Pratique des exercices

enchaînement de techniques de relaxation dynamique (mouvements doux, respiration) et de visualisations positives guidées par la voix du sophrologue.

Retour et partage

moment d'éveil progressif, puis échange sur les ressentis pour intégrer les effets de la séance et en renforcer les bénéfices.





Quelle reconnaissance pour notre métier en France aujourd'hui



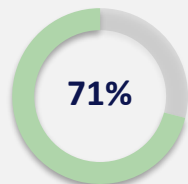
- .01** Métier Non-réglementé (tout comme l'hypnose, la naturopathie ou la PNL)
- .02** Fédérations et syndicats non-reconnus par l'administration française
- .03** Pas de financement CPF possible (France Compétences a retiré les titres RNCP aux écoles qui en avaient)
- .04** Pas de prise en charge possible des séances par la sécurité sociale
- .05** Le métier peut être pratiqué comme une activité commerciale classique code ROME 1103
- .06** Les organismes de formation en sophrologie peuvent être certifiés Qualiopi, certification encadrée par le Ministère du Travail
- .07** Formation finançable par Pôle Emploi, les OPCO, les Fonds d'Assurance Formation
- .08** Prise en charge possible des séances par les mutuelles privées



Une tendance générale positive dans la société

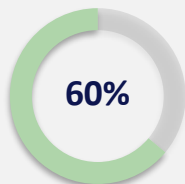


Les pratiques de soins non-conventionnelles sont déjà bien ancrées dans la vie des Français...



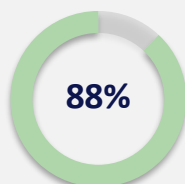
71%

ont déjà eu recours à une pratique de médecine douce



60%

jugent les médecines douces plus respectueuses de l'organisme et de l'environnement

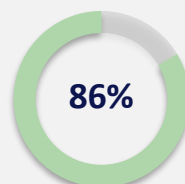


88%

voient les médecines douces comme complémentaires à la médecine traditionnelle

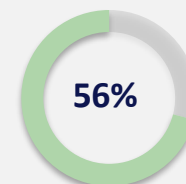


...et feront l'objet d'une demande croissante dans les années à venir



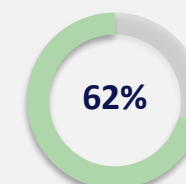
86%

considèrent que les pratiques de santé alternatives sont amenées à se développer



56%

désirent une meilleure prise en charge des médecines douces qui sont de plus en plus incluses dans les mutuelles



62%

déclarent faire plus attention à leur santé depuis la crise du Covid-19

La sophrologie représente une des pratiques de bien-être les plus établies en France depuis 10 ans

Nombre de praticiens par métier de médecine douce en France en 2025





.02

Le métier de Sophrologue



Quelles qualités pour être un sophrologue ?

Être tourné vers l'humain

avoir le sens de l'écoute, aimer aider les autres



Aimer comprendre

être intéressé par les sciences humaines, vouloir accompagner le développement des autres

Apprécier l'autonomie

organiser librement son activité, être responsable de ses choix





Quelles sont nos missions



.01

Recevoir en consultation



.02

Animer des groupes et ateliers

Quels sont nos lieux d'intervention



Entreprise



Maison de retraite



Clubs Sportifs



Associations



Domicile



Cliniques privées

Services de périnatalité, etc



.03

Se former chez Sophronesis



Qui sommes-nous

Sophroneisis est un organisme de formation professionnelle

Exclusivement
dédié à la
formation
professionnelle en
sophrologie

N° de déclaration
d'activité d'un
prestataire de
formation enregistré
auprès de la Préfecture
d'Île-de-France 11 78
83 101 78

Fondé en 2015 et
membre du réseau
Harmonika qui
regroupe des écoles
dans chaque métier du
bien-être (art-
thérapie, PNL,
kinésiologie, hypnose,
etc.

... certifié Qualiopi et membre de la Fédération
Européenne des Ecoles ainsi que de la Fédération
Française des Métiers du Bien-Etre



La certification qualité a été délivrée au titre de
la ou des catégories d'actions suivantes :
ACTION DE FORMATION

harmonika
LE RÉSEAU D'ÉCOLES DU BIEN-ÊTRE



Quelles sont nos valeurs

Expertise



- .01** Organisme de formation enseignant **exclusivement la sophrologie** et proposant un cursus en **100% présentiel**
- .02** Cursus linéaire qui intègre tous les niveaux de sophrologie pour fluidifier l'apprentissage et permettre une pratique professionnelle en cabinet
- .03** Cellule d'ingénieurs pédagogiques dédiée pour mettre à jour constamment nos cours afin d'être en adéquation avec les exigences de nos stagiaires
- .04** Formateurs tous en exercice professionnelle en cabinet et formés pendant 1 an en interne au sein de **Sophronesis**





Qualité



Certification Qualité qui découle du Ministère de Travail



Atteste de la qualité des processus pédagogiques



Obligatoire pour percevoir des prises en charge sur fonds publics

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :

ACTION DE FORMATION

Engagement



dotée d'un statut
participatif au Conseil
de l'Europe et
partenaire de
l'UNESCO

500 organismes de
formation dans 39
pays

140 diplômes dans 12
filières
management, droit,
sport, agriculture,
etc.

50 années d'existence



Federation for **E**Ducation in **E**urope
Fédération Européenne Des Ecoles



harmonika

LE RÉSEAU D'ÉCOLES DU BIEN-ÊTRE



Partenariats

- Harmonika est le 1er réseau d'écoles dédiées aux métiers du bien-être
- Ecoles partenaires en kinésiologie, PNL, naturopathie, art-thérapie, magnétisme, reiki, hypnose, EMDR et en réflexologie
- Possibilité de se former à d'autres métiers en ayant la garantie de retrouver une ingénierie pédagogique similaire à **Sophronesis**



Proximité

- Offre nationale afin de faciliter les reconversions
- **Objectif** réduire les temps de trajet et diminuer le coût réel de formation
- Il est possible de faire ses Premiers Pas dans une ville puis le cursus dans une autre ville.
- Il n'est pas possible de rattraper des cours dans d'autres villes



Comment fonctionne la formation en sophrologie



01

Premiers Pas

02

Formation en sophrologie





Premiers Pas = Stage de découverte de la sophrologie



Contenu Postulats de la sophrologie mises en pratique des fondamentaux calibrage, le cadrage recadrage, ancrage



Stage de double positionnement

- les stagiaires se positionnent par rapport à l'école
- L'école se positionne par rapport aux stagiaires



Objectif du Premiers Pas pratiquer la sophrologie pour évaluer si ce projet professionnel nous convient ou pas



Contenu de la Formation



Premiers Pas Formation Fondamentale

Réaliser les parcours de formation constitué des Premiers Pas et des 3 niveaux à 1 mois d'intervalle chacun



Mise en Situation Professionnelle

Réaliser 20 séances hors les murs de l'OF et rédiger 20 notes de synthèse selon la trame fournie



Réaliser des questionnaires de connaissance sur l'espace étudiant

Aide à la création d'entreprise

Possibilité d'assister à une journée d'aide à la création d'entreprise pour les thérapeutes en partenariat avec le réseau Harmonika



Examen

Réaliser un examen pratique devant un jury





Aperçu global de la formation en sophrologie



Rythme

6 mois en moyenne
(dépendamment de la date de
Premiers Pas choisie)



Lieu

12 grandes villes en France
métropolitaine



Participants

20 personnes
maximum



Prix

3 500€
Premiers Pas = 500 €
Formation Fondamentale = 3 000
€ (réglable en 2 versements)



Durée

188 heures de formation compris
Premiers Pas et la Mise en
Situation Professionnelle



Horaires

9h – 18h
en 100% présentiel

Certificat Sophronesis



Réaliser les Premiers Pas
en sophrologie

01

02

Achever la Formation
Fondamentale

Remettre la Mise en
Situation
Professionnelle

03

04

Réussir l'examen
Pratique



La maquette pédagogique s'articule autour de 4 niveaux

Premiers Pas

1e JOUR - Fondements et principes de la sophrologie

- Identifier les origines, les grands courants et les principes fondamentaux de la sophrologie
- Comprendre les notions clés : schéma corporel, conscience, respiration et relaxation
- Pratiquer la respiration consciente et la Relaxation Dynamique Niveau 1 RD1 dans une optique de professionnalisation

2e JOUR – Premières applications et cadre d'intervention

- Situer les champs d'application de la sophrologie : gestion du stress, sommeil, émotions
- Mettre en œuvre une séance complète intégrant respiration, relaxation et visualisation positive
- Définir le rôle, les compétences et les responsabilités du sophrologue dans un cadre professionnel

Niveau 1

JOUR 3 - Corps, stress et relaxation

- Comprendre la physiologie du stress et les mécanismes de régulation du système nerveux
- Expérimenter la Relaxation Dynamique Niveau 2 (RD2) et les techniques de détente progressive
- Développer la capacité à observer et ajuster la posture et la voix lors de la guidance

Jour 4 – Respiration, concentration et pleine conscience

- Analyser les effets physiologiques et psychologiques des différents types de respiration
- Maîtriser la respiration complète et la Relaxation Dynamique Niveau 3 RD3
- Guider des exercices de concentration et d'attention avec précision et cohérence pédagogique

Jour 5 – Imagerie mentale et visualisation dirigée

- Comprendre les fondements de l'imagerie mentale et ses applications en sophrologie
- - Construire et animer des visualisations guidées orientées vers la détente, la confiance et la performance
- Évaluer la pertinence des techniques selon le public et l'objectif de la séance

Niveau 2

Jour 6 – Conception et structuration d'une séance

- Maîtriser la méthodologie de conception d'une séance complète (objectif, déroulé, timing, posture)
- Élaborer et conduire une mini-séance avec choix argumenté des techniques utilisées
- Développer les compétences d'observation, d'adaptation et de feedback professionnel

Jour 7 – Intégration, déontologie et cadre d'exercice

- Intégrer les techniques pratiquées dans une progression cohérente
- Comprendre les principes déontologiques et le cadre légal de la pratique du
- Évaluer sa progression à travers la co-animation de séances et l'analyse réflexive

Jour 8 – Posture professionnelle et accompagnement

- Consolider la posture du sophrologue : écoute active, présence, neutralité bienveillante
- Mettre en œuvre une Relaxation dynamique complète intégrant toutes les dimensions de la méthode
- Développer la cohérence entre verbalisation, guidage et accompagnement individuel ou collectif

Niveau 3

Jour 9 – Adaptation

- Identifier les besoins spécifiques selon les publics (entreprise, sport, éducation, santé)
- Adapter les protocoles sophrologiques aux problématiques ciblées : douleur, stress, sommeil, performance
- Concevoir et animer des cas pratiques simulant des situations réelles d'accompagnement

Jour 10 – Créativité, conception et autonomie

- Créer des protocoles personnalisés répondant à un objectif précis
- Concevoir et animer un atelier complet en autonomie, avec gestion du cadre et du temps
- Analyser et ajuster sa pratique à partir des retours du formateur et du groupe

Jour 11 – Posture professionnelle et accompagnement

- Mobiliser l'ensemble des acquis théoriques et pratiques dans la conduite d'une séance complète
- Réaliser des mises en situation professionnelles simulant des accompagnements individuels et collectifs
- Élaborer un plan d'action personnel et professionnel pour la mise en œuvre de la sophrologie dans son activité



Qui sont nos formateurs ?



Des formateurs expérimentés et formés pendant 1 an chez Sophronesis avant de pouvoir donner cours



- .01** Tous les formateurs et formatrices sont des professionnels de la sophrologie exerçant en cabinet
- .02** Minimum 3 ans d'expérience professionnelle pour postuler chez Sophronesis
- .03** Taux de sélection dans le recrutement des formateurs 2022
20
- .04** Expérience-cabinet moyenne du corps professoral 10 ans
- .05** Une fois recrutés, nos formateurs réalisent une formation de formateur pour monter en compétences pendant 1 an en interne
 - .A** Refaire tous les cours en tant qu'assistant
 - .B** Assimiler nos feuilles de route pédagogiques
 - .C** Suivre nos ateliers de formation de formateurs réalisés par la Directrice



Quelle est notre pédagogie





.01 Linéarité

- Coursus linéaire entièrement dessiné par la cellule pédagogique pour fluidifier l'apprentissage de la sophrologie
- Les stagiaires se laissent guider de A à Z dans un cursus qui intègre tous les niveaux de praticiens Bases Technicien Praticien



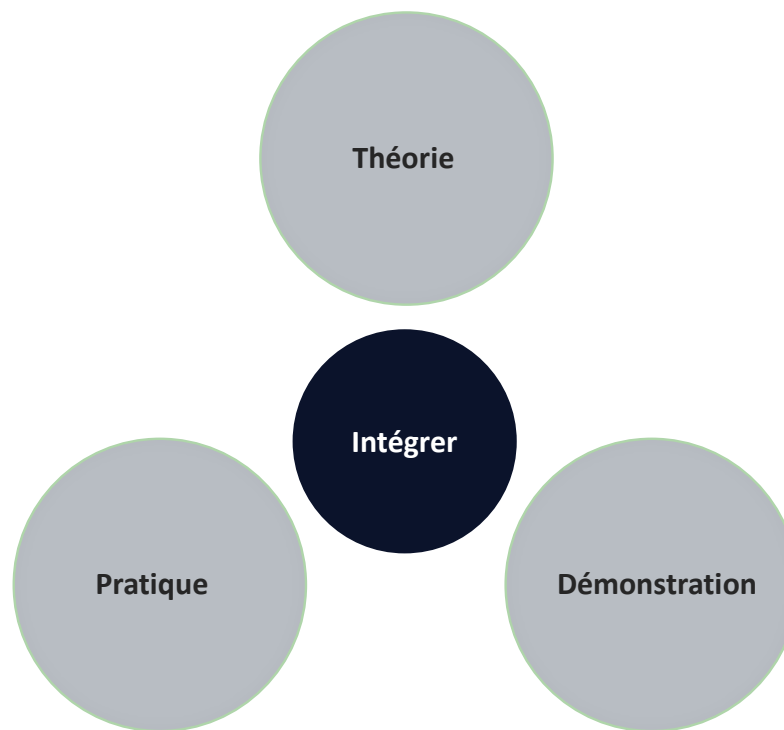
.02 Suivi

- Formation en 100% présentiel pour favoriser le partage de connaissances avec les professeurs et les autres élèves
- Suivi dynamique par le formateur que les stagiaires retrouvent tout au long de leur cursus et qui accompagne la progression des élèves
- Formateurs dotés d'une longue expérience-cabinet et toujours en activité

.03 Professionnalisation

- Coursus exclusivement concentré sur l'acquisition de compétences via la pratique
- Concepts théoriques au service de la réalisation d'un protocole de sophrologie
- 60% du temps de formation consacré à la pratique

A quoi ressemble une journée de cours



Théorie



- Chaque cours commence une partie de théorie pure pour présenter le protocole
- L'élève assimile les informations visuelles et auditives

Démonstration



- Le professeur procède à une démonstration sur un élève en direct pour présenter le protocole dans sa version pratique
- L'élève matérialise la théorie pour mieux comprendre le protocole en situation de cabinet

Pratique



- Mise en application par groupe de 2 élèves car seule l'expérimentation permet d'intégrer le protocole
- Interventions régulières du professeur pour accompagner les élèves dans ce processus d'intégration



Quels sont les objectifs pédagogiques



01

Animer et mener le déroulé d'une séance de sophrologie en interaction avec le client dans la posture juste d'accompagnant



02

Accompagner le client sur la formation de son objectif avec les composantes appropriées à son travail personnel sur son besoin



03

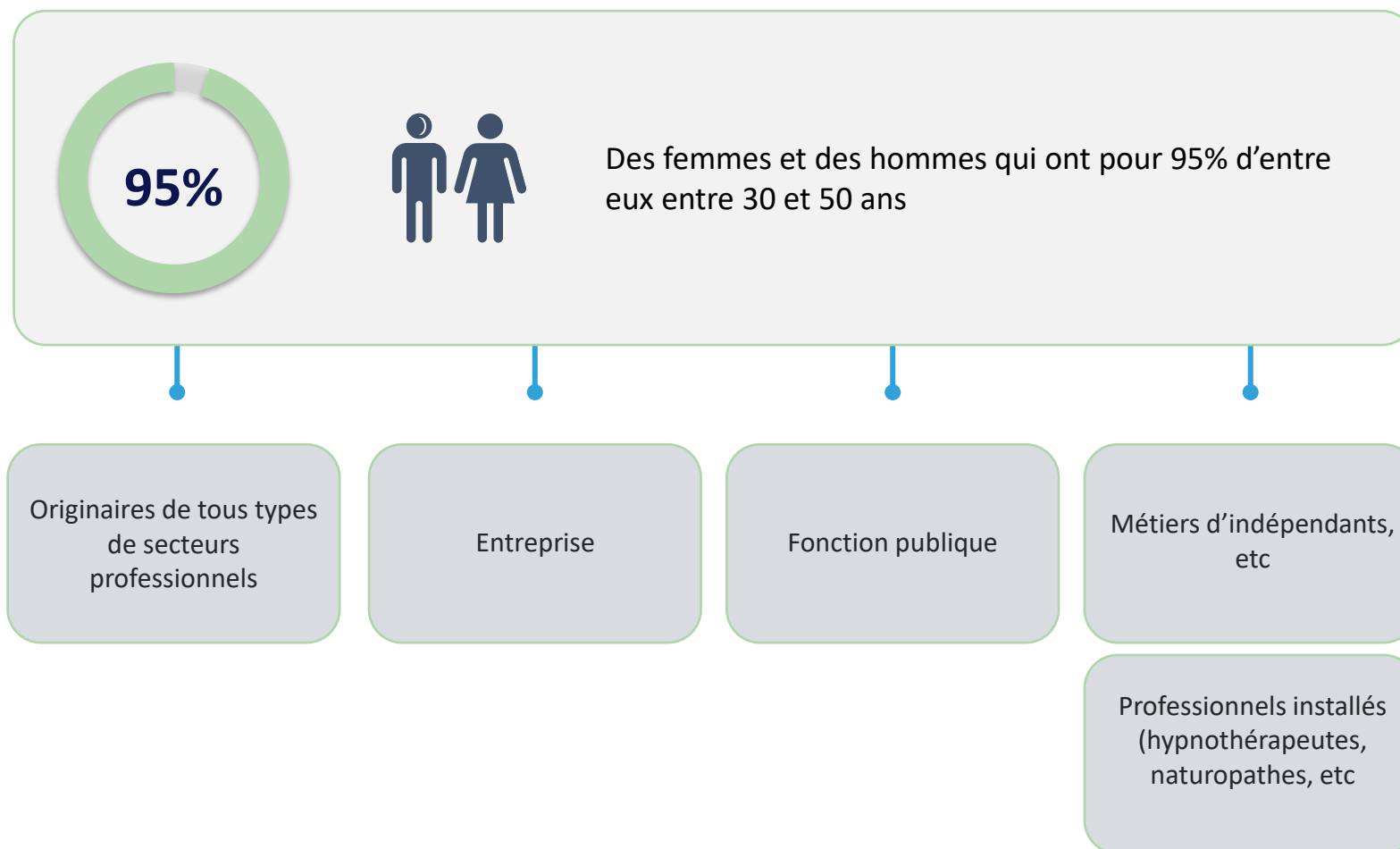
Produire les activités liées au travail d'indépendant afin d'assurer une pérennité d'exercice en conformité réglementaire et légale

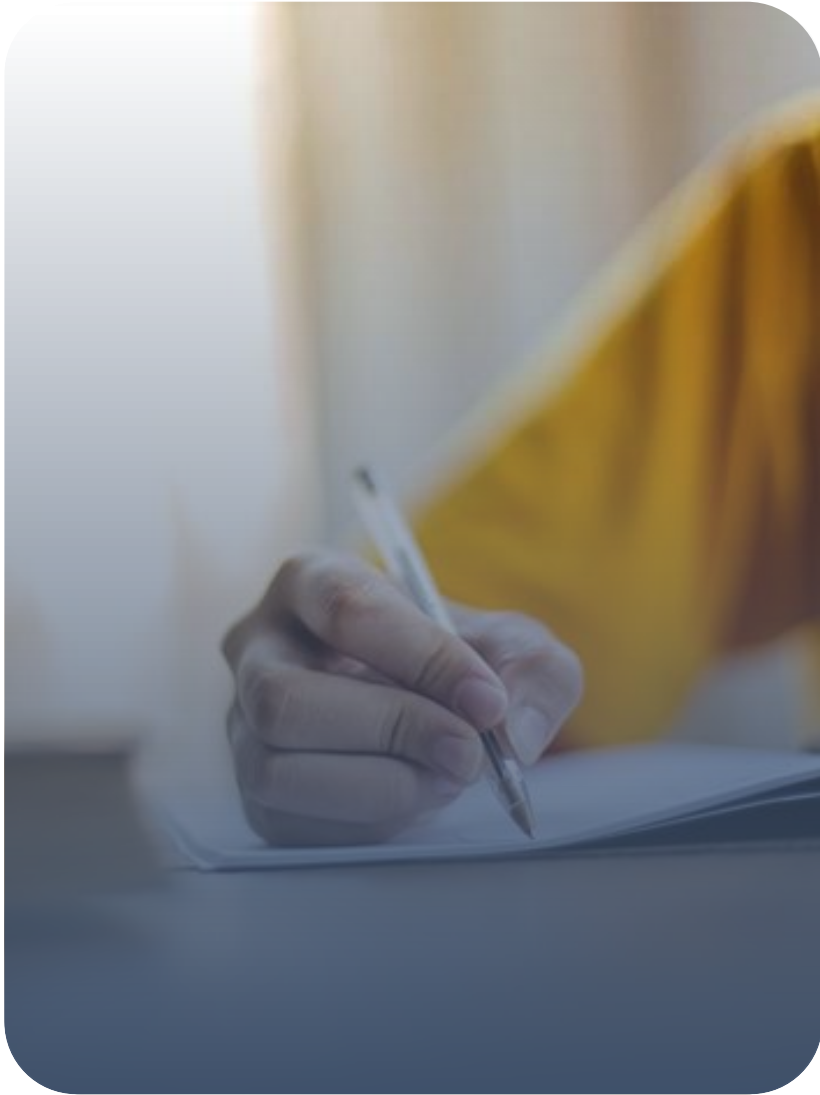


04

Pratiquer un exercice de sophrologie selon la technique appropriée pour libérer le stress et contacter les ressources pour atteindre son objectif avec son plein potentiel

Catégorisation de nos stagiaires

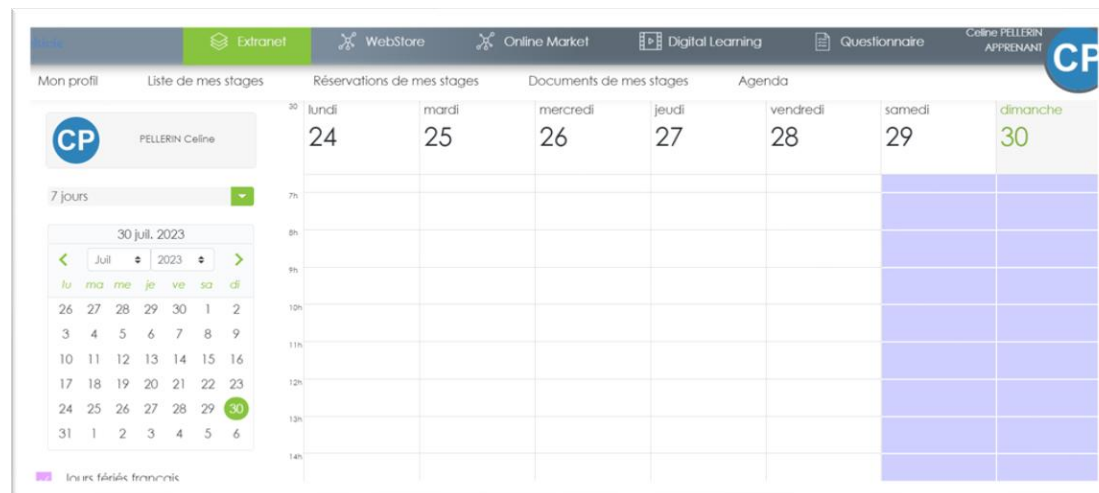




Quels sont nos supports pédagogiques



Manuels de cours Espace Etudiant



Sur l'espace étudiant les stagiaires retrouvent

- ☐ Test de connaissance en ligne
- ☐ Documents complémentaires
- ☐ Manuels digitalisés transmis par mail
- ☐ Dates des cours à venir



Le financement



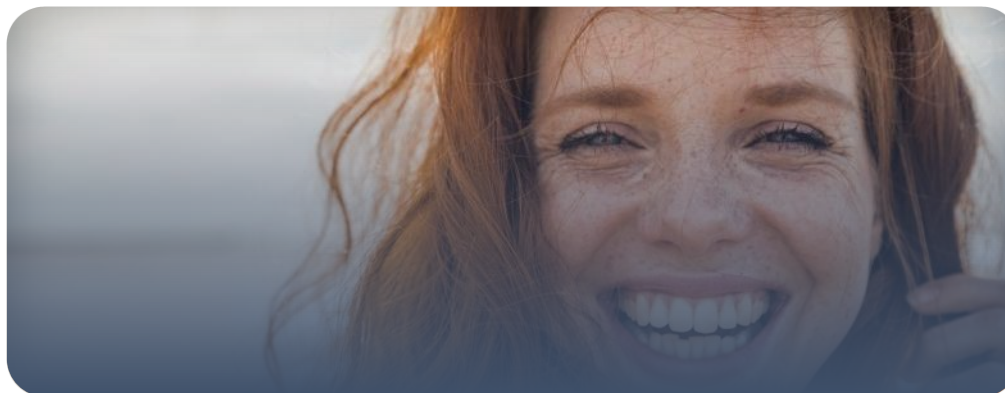
Auto-Financement



80 des stagiaires sont
en auto-financement

Premiers Pas : 500 €
au moment de
inscription
**Formation
fondamentale** : 3 000
€

Les stagiaires règlent
les 3 000 € restants
en 2 virements soit
au démarrage et à la
moitié du parcours





Prises en charge éligibles

❖ Pour les demandeurs d'emploi

France Travail / Pôle Emploi (Aide Individuelle à la Formation)

❖ Pour les salariés

OPCO Opérateur de Compétences

❖ Pour les indépendants

fonds d'assurance formation FIF-PL et AGEFICE

❖ Pour les fonctionnaires

CPF Public

❖ Pour les personnes disposant d'une RQTH

AGEFIPH

Prises en charges non éligibles

❖ CPF pour les salariés du privé

❖ Aides de la Région

❖ Transition Pro

Vous souhaitez un rendez-vous avec un conseiller pédagogique ?



Envoyez-nous un mail et nous vous recontacterons



Comprendre votre besoin



Répondre à vos questions sur la formation



Constituer vos dossiers de financement



Trouver des solutions pour rendre compatible activité professionnelle et formation en sophrologie



Nous vous accompagnons de manière personnalisée



Comment s'inscrire aux Premiers Pas



Votre inscription au stage Découverte en quelques clics



01

Rendez-vous sur
<https://sophronesis-formation.com>
Onglet « Inscription »

02

Choisissez l'un de nos centres, découvrez les dates de prochaines sessions, puis cliquez sur le bouton « Inscription » associé au stage de votre choix

03

Remplissez vos informations personnelles, puis cliquez sur « Valider ».

04

Vous recevrez par mail (surveillez vos spams !) votre dossier d'inscription dans les 24h. Renvoyez-le signé, et ça y est ! Vous êtes inscrit au stage Découverte.



**Merci de votre
attention**

