



FORMATION PROFESSIONNELLE EN SOPHROLOGIE

Se rencontrer, se transformer, accompagner.

Préparant au métier de Sophrologue

Présentiel

ou

Visioconférence Synchron

Yenne - Auvergne-Rhône-Alpes

Académie Franco Suisse

de Sophrologie

— Depuis 1993 —

UNE FORMATION QUI TRANSFORME

Une formation complète, structurée et professionnalisante.

Enseignée par des professionnels de la santé et de l'accompagnement (médecins, formateurs, sophrologues), elle s'inscrit dans un enseignement reconnu depuis 1993.

— Formation sur 2 ans (week-ends) —

— 250 heures de formation —

La sophrologie est une approche rigoureuse et profondément humaine, qui permet de développer la conscience et d'accompagner les autres vers un mieux-être durable.

Notre formation s'inscrit dans la tradition de la sophrologie des origines, fidèle à l'enseignement du Professeur Caycedo. Elle propose une formation professionnelle complète, enrichie par des apports en psychologie, en phénoménologie et une ouverture aux approches complémentaires comme l'hypnose.

Elle s'appuie sur un parcours structuré, progressif et vivant, où la pratique occupe une place essentielle.

Au fil de la formation, vous développez :

- une compréhension fine de l'être humain
- une capacité d'accompagnement juste et adaptée
- des outils concrets pour une pratique professionnelle

Un enseignement exigeant et différenciant

Toutes les formations ne proposent pas le même niveau d'exigence ni la même approche.

La nôtre s'inscrit dans la tradition de la sophrologie des origines, dans la lignée du Professeur Caycedo, enrichie par la phénoménologie et la psychologie.

Une formation complète, allant au-delà des techniques de relaxation, et constituant une approche complémentaire aux pratiques d'accompagnement et de psychothérapie.

Elle permet également d'accéder au cycle supérieur (3^e année) au sein du Réseau des Académies de Sophrologie.

*Se former à la sophrologie, ce n'est pas seulement apprendre une méthode.
C'est maîtriser des techniques, pour soi et pour accompagner les autres avec justesse.
Un chemin à la fois professionnel et personnel.*

LA FORMATION

La formation en Sophrologie est conçue comme un parcours complet, structuré et progressif, sur 2 ans (week-ends), permettant une intégration réelle des compétences.

Organisation

- 13 modules de 2 jours
- 2 journées vivantielles
- Séances régulières de pratique
- **250 heures** de formation au total
- En **présentiel** ou en **visioconférence synchrone**

Validation Finale

- Examen écrit
- Examen oral
- Mémoire (recueil de pratiques / phénodescriptions)

Permet l'obtention du **Certificat de formation fondamentale en sophrologie**

Débouchés

- Exercice du métier de sophrologue (en libéral ou en structure)
- Intervention en entreprise, milieu médical, éducatif ou sportif
- Intégration de la sophrologie dans une activité professionnelle existante
- Accès à une formation supérieure*

Une formation exigeante et tournée vers la pratique professionnelle.

***FORMATION SUPÉRIEURE EN SOPHROLOGIE**

Cycle supérieur à Paris : 4 séminaires de 3 jours

Approfondissement des concepts et de la pratique.

Certificat de formation supérieure en sophrologie

Enseignement assuré par le Dr Chedeau et l'équipe de l'Académie de Sophrologie de Paris.

Dans le cadre du Réseau des Académies de Sophrologie

UNE FORMATION ANCRÉE DANS L'EXPÉRIENCE

En présentiel ou en visioconférence

La formation peut être suivie **en présentiel** à Yenne, à proximité d'Aix-les-Bains, entre Lyon et Annecy, **ou en visioconférence synchrone**, sans perte de qualité pédagogique.

Les participants à distance bénéficient des mêmes apports théoriques, pratiques et échanges.

Ils ont également la possibilité, s'ils le souhaitent, de participer ponctuellement à certains stages en présentiel.

Une pédagogie active en groupe à taille humaine

Chaque module alterne apports théoriques, démonstrations et mises en pratique, permettant une intégration progressive des techniques.

Les participants expérimentent les pratiques et sont amenés à animer certains exercices afin de développer leur aisance.

Les groupes sont volontairement limités (20 à 25 participants) afin de garantir un suivi de qualité.

Une équipe de professionnels expérimentés

La formation est assurée par une équipe de formateurs sélectionnés pour la qualité de leur parcours et leur expérience en sophrologie.

Dirigée par le **Docteur Guy Chedeau**, médecin psychothérapeute, fondateur de l'école en 1993, formé pendant 25 ans auprès du **Professeur Caycedo**, la formation s'appuie sur une expertise reconnue et une transmission fidèle des fondements de la sophrologie.

L'équipe pédagogique réunit des professionnels issus de domaines complémentaires (santé, pédagogie, entreprise), tous engagés dans une pratique active de la sophrologie.

- **Dr Guy CHEDEAU** – Médecin psychothérapeute, plus de 40 ans d'expérience en sophrologie, élève du Professeur Caycedo pendant 25 ans, diplômé en sophrologie clinique, certification supérieure en sophrologie (branche clinique - Fondation Caycedo). Fondateur de l'école (1993).
- **Marie-Hélène DELÉCRAZ** – Pharmacienne, 30 ans d'expérience en sophrologie, certification supérieure en sophrologie (branche clinique - Fondation Caycedo), accompagnement de fin de vie, pratique en groupe (lycées), enseignement.
- **Patrick TISSERAND** – Chef d'entreprise, 20 ans d'expérience en sophrologie, certification supérieure en sophrologie (branche socio-prophylactique - Fondation Caycedo), accompagnement individuel et en groupe, enseignement.
- **Monique MASSET** – Pédagogue, 30 ans d'expérience en sophrologie, certification supérieure en sophrologie (branche sociale - Fondation Caycedo), spécialisée dans l'accompagnement des enfants, pratique en groupe et en individuel, enseignement.
- **Emmanuel POMMIER** – Spécialisé dans la formation d'adultes et l'animation de groupe, 30 ans d'expérience en sophrologie, certification supérieure en sophrologie (branche socio-prophylactique - Fondation Caycedo), formation supérieure en sophrologie à Paris.
- **Samia BARRIOT** – Biologiste, 15 ans d'expérience en sophrologie, certificat de formation fondamentale en sophrologie (Académie Franco-Suisse), certification professionnelle enregistrée au RNCP.

Un lieu dédié à la formation

La formation présentielle se déroule au Clos des Capucins à Yenne (Savoie), à proximité d'Aix-les-Bains, entre Lyon et Annecy.

Installé dans un ancien monastère transformé en centre de séminaire, ce lieu offre un cadre calme et inspirant, propice à la concentration et à l'intégration des pratiques.

Une expérience humaine forte

Au-delà des apprentissages, la formation propose une véritable expérience humaine.

Les stages, en présentiel comme à distance favorisent l'intégration des pratiques et le développement de chacun dans un climat de confiance, de respect et de convivialité.

Le travail en groupe et les échanges permettent une progression soutenue par une dynamique collective.

À QUI S'ADRESSE LA FORMATION

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant s'engager dans une démarche à la fois professionnelle et humaine.

Professionnels

Cette méthode peut être intégrée dans la pratique professionnelle, notamment dans l'accompagnement des personnes, les parcours de soins ou les dispositifs d'aide.

- Santé, relation d'aide, pédagogie
- Entreprise, management, accompagnement
- Sport, préparation mentale
- Toute activité impliquant l'humain

Reconversion professionnelle

- Donner un nouveau sens à son activité
- S'orienter vers un métier d'accompagnement
- Développer une activité en libéral ou en structure

Démarche personnelle également

- Approfondir sa connaissance de l'humain
- Développer ses capacités et ses ressources
- S'engager dans un parcours structuré et exigeant

Une formation ouverte, exigeante et accessible à toute personne réellement motivée.

Un certificat de fin d'études permet d'exercer le métier de sophrologue ou d'intégrer ces compétences dans une pratique professionnelle existante, notamment dans les domaines médical, paramédical ou de la relation d'aide.

UNE QUESTION ? UN ÉCHANGE ?

☎ +33 (0) 4 50 38 81 79

✉ contact@sophro-formation.org

CONTENU DE LA FORMATION

La formation se déroule en 13 modules progressifs, alternant apports théoriques, pratiques et mises en situation, permettant une réelle intégration des connaissances et leur application. Elle s'articule autour des axes suivants :

Fondamentaux

- Histoire et origines de la sophrologie
- Principes fondamentaux et cadre de pratique
- Relaxations dynamiques et techniques de base
- Découverte progressive de la méthode et de ses outils

Approfondissement

- Conscience, phénoménologie et perception
- Apports de la psychologie (Freud, Jung...)
- Respiration, stress et états de conscience
- Compréhension des dynamiques internes de l'individu

Pratique et intégration

- Expérimentation des techniques
- Construction et conduite de séances
- Travail en individuel et en groupe
- Intégration progressive des outils

Champs d'application

- Gestion du stress et des émotions
- Amélioration du sommeil et de la récupération
- Préparation mentale (sport, examens, prise de parole...)
- Accompagnement dans la vie personnelle et professionnelle
- Adaptation à différents publics (enfants, adultes, professionnels...)
- Interventions en milieux éducatif, professionnel, de la santé, social et sportif

Professionnalisation

- Mise en place de protocoles
- Élaboration d'accompagnements adaptés
- Intégration dans une activité existante
- Bases pour une installation en tant que sophrologue

Un programme complet, progressif et directement applicable.

PROGRAMME DÉTAILLÉ PAR MODULE

Le programme ci-après est donné à titre indicatif.

Il peut être ajusté par les formateurs en fonction de l'évolution du groupe et de la progression pédagogique.

Un programme détaillé est transmis aux participants en amont de chaque module.

MODULE 01 – Fondements de la sophrologie

- Présentation de l'Académie, de son organisation et du parcours de formation
- Histoire de la sophrologie : origines, création par le Professeur Caycedo, fondements et évolution de la méthode
- Définition de la sophrologie et de la conscience
- Les bases de la méthode sophrologique
- Les règles de sécurité dans la pratique
- La présentification (technique fondamentale de la sophrologie)

Pratique :

- Introduction aux techniques fondamentales (SB, SBV, TRAM)
- Premières mises en situation et expériences guidées

MODULE 02 – Conscience et fondements phénoménologiques

- Approche philosophique de la sophrologie / phénoménologie
- Vivance et répétition vivantielle
- Les 5 systèmes et leur rôle dans la méthode
- États et niveaux de conscience
- La notion d'homme total
- La respiration : fonction énergétique

Pratique :

- Utilisation de la respiration dans les relaxations dynamiques
- Relaxation Dynamique RD1A (vivance de la corporalité)
- Techniques associées : SRS – SPI – SDN – SAV

MODULE 03 – Relation d'aide et pratique de la consultation

- L'alliance en sophrologie (relation sophrologue - client), contrat de travail et lecture de la conscience
- Apports de la philosophie et de la psychologie à la sophrologie
- Le stress et ses mécanismes – approche sophrologique
- La consultation en sophrologie (niveau 1)
- Introduction aux outils et protocoles de séance (IPS, AIS, PI, PT, DSB, DPV)
- Le Terpnos Logos (cadre et posture du sophrologue)

Pratique :

- Relaxation Dynamique RD1B
- Techniques associées : SA – SC

MODULE 04 – Conscience, phénoménologie et accompagnement

- La philosophie en sophrologie
- La conscience : histoire et approche en sophrologie
- Les 4 principes fondamentaux
- Les 3 piliers de la méthode
- L'accompagnement en sophrologie : individuel et en groupe

Pratique :

- Relaxation Dynamique RD1 – vivance tissulaire
- Techniques du présent (SPI)

MODULE 05 – Consultation, futurisation, et psychologie

- La consultation approfondie en sophrologie (niveau II)
- La vivance de l'esprit
- La conscience et ses dimensions (corps / esprit)
- La futurisation : principes et applications
- Hypnose et sophrologie : liens et complémentarités

Pratique :

- Relaxation Dynamique RD2A
- Techniques de futurisation (FL)

MODULE 06 – Phénoménologie, perception et psychologie

- Les fondements de la phénoménologie en sophrologie
- Les « 3 lumières » : phénoménologie, axiologie et herméneutique
- Perception et projection
- Apports de la psychologie à la sophrologie (Freud)
- Le transfert et l'alliance dans la relation d'accompagnement
- La conscience tissulaire

Pratique :

- Relaxation Dynamique RD2B
- Paramètres de futurisation (SFL – SStim P. – SPF)

MODULE 07 – Accompagnement et applications

- La description phénoménologique et son utilisation
- Le SAV (Sophro-Analyse Vivantielle)
- Le sommeil et son accompagnement en sophrologie
- Les différentes demandes d'accompagnement : stress, travail, sport, vie quotidienne
- Mise en place d'un programme d'accompagnement adapté

Pratique :

- Relaxation Dynamique RD2 – vivance tissulaire
- Techniques associées : SCS – SAP

MODULE 08 – Structures de la conscience et temporalité

- La phénoménologie et son intérêt en sophrologie
- L'inconscient et sa place dans l'accompagnement
- Structures, unités et valences de la conscience
- L'intégration dynamique de l'être
- La temporalité : paramètres du temps

Pratique :

- Relaxation Dynamique RD3A

MODULE 09 – Conscience, approfondissement philosophique et psychologie

- Les capacités et contenus de la conscience
- Manence et rétromanence
- Apports de Jung à la sophrologie
- Husserl et Heidegger : conscience et être, phénoménologie et existentialisme
- La prétérisation : intérêt et limites dans l'accompagnement

Pratique :

- Relaxation Dynamique RD3B
- Techniques associées : SMnL

MODULE 10 – Méditation et champs d'application

- La sophrologie des origines et ses fondements
- La sophrologie actualisée
- Influences du Zen dans la sophrologie
- La sophrologie appliquée aux enfants

Pratique :

- Relaxation Dynamique RD3 – vivance tissulaire

- Techniques associées : SMnP – SStimMn

MODULE 11 – Applications professionnelles, intégration et thanatologie

- La notion d'intégration : sensations, conceptions, perceptions
- La thanatologie et les expériences de mort imminente (EMI)
- Sophrologie et sport : préparation mentale
- Sophrologie et monde du travail : gestion du stress et prise de parole
- Installation professionnelle du sophrologue
- Mise en place d'une activité : cadre, outils, communication

Pratique :

- Relaxation Dynamique RD3 – approfondissement
- Techniques associées : SMnSP – SSubMn
- Techniques de prétérisation

MODULE 12 – Axiologie et projet professionnel

- La région, théorie fondamentale de la sophrologie
- Les valeurs fondamentales de la sophrologie
- La totalisation, but du cycle fondamental
- Structuration de la pratique : protocoles, déroulement de séance et accompagnement
- Élaboration et présentation d'un projet personnel

Pratique :

- Relaxation Dynamique RD4
- Techniques de totalisation
- RD4 – vivance tissulaire

MODULE 13 – Synthèse et ouverture vers le cycle supérieur

- Synthèse des apports théoriques et pratiques
- Approfondissement et intégration des acquis
- Préparation au cycle supérieur : essence et existence
- Energie, dimension génétique de l'être, essence de la conscience, liberté et responsabilité

Pratique :

- Relaxation Dynamique RD4 – vivance tissulaire

DATES DES MODULES

- SESSION 2026-2028 -

Module	Jours	Dates
Module 01	Samedi & Dimanche	26-27 Septembre 2026
Module 02	Samedi & Dimanche	07-08 Novembre 2026
Module 03	Samedi & Dimanche	28-29 Novembre 2026
Module 04	Samedi & Dimanche	23-24 Janvier 2027
Module 05	Samedi & Dimanche	13-14 Février 2027
Module 06	Samedi & Dimanche	13-14 Mars 2027
Module 07	Samedi & Dimanche	10-11 Avril 2027
Module 08	Samedi & Dimanche	29-30 Mai 2027
Module 09	Samedi & Dimanche	19-20 Juin 2027
Module 10	Samedi & Dimanche	25-26 Septembre 2027
Module 11	Samedi & Dimanche	20-21 Novembre 2027
Module 12	Samedi & Dimanche	29-30 Janvier 2028
Module 13	Samedi & Dimanche	26-27 Février 2028

Les dates 2028 sont à confirmer.

Horaires indicatifs :

- Samedi : 8h30 – 19h30 + séance de Pratiques éducatives d'environ 2 h le soir
- Dimanche : 8h30 – 17h

TARIFS & MODALITÉS

Tarif de la formation

Frais pédagogiques : 3 850 €

Frais de dossier : 650 €

Soit un total de 4 500 €

4 300 € en cas d'inscription avant fin septembre 2026 (paiement en une fois)

Modalités de paiement

- Paiement en une fois
- Paiement en 3 échéances :
 - 1 934 € au Module 01 (frais de dossier inclus)
 - 1 283 € au Module 04
 - 1 283 € au Module 08
- Paiement par module :
 - 650 € de frais de dossier
 - 320 € par module

Prise en charge (organisme ou entreprise)

Tarif : 5 500 € (frais de dossier inclus)

Conditions d'inscription

Un acompte de 650 € (frais de dossier) est demandé à l'inscription. Il sera encaissé un mois avant le début de la formation et reste acquis en cas de désistement. Les autres règlements sont effectués au fil de la formation, selon les modalités de paiement choisies.

En cas d'abandon, les frais de dossier (650 €) restent acquis. Les modules non effectués et déjà réglés sont remboursés.

Nous vous accompagnons dans l'étude de votre dossier et restons à votre écoute pour faciliter, dans la mesure du possible, les modalités de règlement.

La formation peut être suivie entièrement à distance, sans obligation de présentiel.

L'HÉBERGEMENT EN PRÉSENTIEL

Depuis plus de quinze ans, nos formations en présentiel se déroulent au Clos des Capucins, à Yenne (Savoie), à proximité d'Aix-les-Bains.

Ce lieu, ancien monastère transformé en centre de séminaire, offre un cadre calme, inspirant et convivial, particulièrement propice à l'intégration des pratiques.

Le Clos des Capucins – 80 chemin de la Curiaz, 73170 Yenne – Tél. : 04 79 36 85 70

Un forfait week-end sur place

Un forfait est proposé pour les modules en présentiel, du samedi matin au dimanche en fin d'après-midi, comprenant :

- Accueil (café, thé, jus)
- 4 pauses
- 3 repas
- Hébergement
- Petit-déjeuner
- Salle de formation

Tarifs indicatifs 2026 (2 jours)

- Chambre individuelle : 146 € (Tout compris)
- Chambre double : 120 € (Tout compris)
- Sans hébergement : 70 € (Sans repas le samedi soir)
- Sans hébergement : 92 € (Avec repas le samedi soir)

Les tarifs peuvent évoluer légèrement d'une année à l'autre

Organisation et esprit de la formation

La présence sur place favorise les échanges et la cohésion du groupe, dans un cadre propice à l'intégration des pratiques.

Les samedis soir, après le repas, sont consacrés à des temps de pratique et de transmission (environ 2 heures), intégrées à la formation.

Libre choix

L'hébergement sur place n'est pas obligatoire.

FORMATION PROFESSIONNELLE EN SOPHROLOGIE

Académie Franco Suisse de Sophrologie

Session 2026–2028 – 13 modules / 2 ans

Présentiel ou visioconférence synchrone

INSCRIPTION

Si vous souhaitez intégrer la formation, vous devez compléter le dossier ci-dessous et nous le retourner accompagné des éléments demandés.

Informations personnelles

Nom : _____

Prénom : _____

Téléphone mobile : _____

Téléphone professionnel : _____

Téléphone domicile : _____

Email : _____

Adresse : _____

Code postal / Ville / Pays : _____

Situation professionnelle

Profession : _____

Diplômes ou certificats : _____

Modalités de paiement

Un acompte de 650 € (frais de dossier) est obligatoire à l'inscription.

Paiement en une fois

Paiement en 3 échéances

Paiement par module

Prise en charge (organisme / entreprise)

Format de formation

Présentiel*

Visioconférence*

***L'option choisie (présentiel ou visioconférence) est définie lors de l'inscription et s'applique à l'ensemble de la formation.**

Pièces à joindre

- CV
- Lettre de motivation
- Copie des diplômes (si vous en avez)
- Règlement de 650 € (chèque à l'ordre de HYPPOS FRANCE ou virement bancaire – coordonnées transmises après validation du dossier.)

Engagement

Je reconnais avoir pris connaissance des conditions, des tarifs et du règlement intérieur de la formation, les accepter sans réserve.

Signature

Date : _____

Signature : _____

Chaque candidature fait l'objet d'une attention particulière.

Après acceptation de votre dossier, un contrat ou une convention de formation vous sera adressé.

Pour toute demande de prise en charge par un organisme, nous consulter.

Besoin d'un échange avant de vous inscrire ?

☎ +33 (0) 4 50 38 81 79

✉ contact@sophro-formation.org

VOTRE PARCOURS ET VOTRE PROJET

Votre parcours

Profession(s) exercée(s) : _____

Dernier diplôme obtenu : _____

Votre projet

S'installer en tant que sophrologue (reconversion)

Exercer en structure

Intégrer la sophrologie à mon activité actuelle

Démarche personnelle / développement personnel

Autre : _____

Qu'est-ce qui vous a convaincu de vous inscrire à cette formation ?

(Programme, sérieux de l'école, organisation/rythme, dates, proximité, intervenants...)

Votre perception du métier

Qu'est-ce qui vous motive aujourd'hui à vous orienter vers la sophrologie ?

Quelles qualités ou compétences pensez-vous sont importantes pour devenir sophrologue ?

Votre organisation

Avez-vous des contraintes, besoins ou difficultés particulières (*organisation, disponibilité, apprentissage, situation personnelle*) à nous signaler ?

Signature : _____

CHOIX D'HÉBERGEMENT – FORMATION EN PRÉSENTIEL

(À compléter uniquement en cas de participation en présentiel)

Le Clos des Capucins – 80 chemin de la Curiaz, 73170 Yenne – Tél. : 04 79 36 85 70

Nom et prénom : _____

Hébergement au Clos des Capucins (tarifs indicatifs 2026)

(Forfait week-end – 2 jours)

- Chambre individuelle – 146 € / week-end (tout compris)
- Chambre double – 120 € / week-end (tout compris)
- Journées séminaire (sans hébergement, sans repas du samedi soir) – 70 € le week-end
(Soit 35 € par jour)

Options

Repas supplémentaire : 22 €

Informations

Les réservations concernent uniquement les modules suivis en présentiel.

Les tarifs sont donnés à titre indicatif et peuvent évoluer.

Validation

Date : _____

Signature : _____

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Toute personne inscrite à la formation s'engage à respecter le présent règlement.

Horaires indicatifs

Samedi : 8h30 – 19h30

Dimanche : 8h30 – 17h

Pause déjeuner : 12h30 – 14h

Le samedi soir, des temps de pratique et de transmission (environ 2 h) font partie intégrante de la formation.

Les horaires et l'organisation des journées peuvent être adaptés par le formateur en fonction du déroulement pédagogique.

Organisation

Les modalités administratives doivent être finalisées avant le début de la formation.

En présentiel, les repas et l'hébergement sont réservés dans leur globalité, sauf demande particulière préalable.

Présence – en présentiel

La présence du stagiaire est requise sur l'ensemble des temps de formation.

Le repas de midi fait partie intégrante de ces temps.

Une feuille d'émargement est signée pour chaque demi-journée.

En cas d'absence, notamment pour raison de force majeure, l'Académie doit en être informée.

Les stagiaires s'engagent à se rendre disponibles pour l'ensemble des modules.

Tenue et attitude

Une tenue confortable et souple est recommandée pour la pratique.

Les téléphones doivent être éteints pendant les séances.

Visioconférence

Les accès et modalités de connexion sont transmis avant chaque module.

Académie Franco Suisse

de Sophrologie

— Depuis 1993 —