



PROGRAMME CYCLE FONDAMENTAL :  
DEVENIR SOPHROLOGUE

---

## Devenir sophrologue

*Personnes handicapées :*

*Si vous vous trouvez en situation de handicap, Lucie Tedone, référente handicap, se fera un plaisir de vous accueillir chaleureusement par téléphone 07 57 55 90 76 ou mail à [contact@ishe-formations.fr](mailto:contact@ishe-formations.fr).*

## **PUBLIC CONCERNE**

Formation ouverte à tout adulte souhaitant :

- Se reconversion ;
- Ajouter de nouvelles compétences à son activité professionnelle actuelle ;
- Pratiquer pour sa propre évolution.

## **PREREQUIS**

- Entretien individuel préalable avec la directrice pédagogique ;
- Diplôme du baccalauréat ou équivalent à valider lors de l'entretien préalable.

## **DUREE ET MODALITES**

Toutes les sessions sont 100% en présentiel et en immersion.

### Cycle 1 :

- 10 sessions de 21h soit 210 heures – 30 jours ;
- 2 sessions de 14h soit 28 heures – 4 jours

*Total : 238 heures – 34 jours*

### Cycle 2 :

- 4 sessions de 3 jours soit 84h
- 1 session de 2 jours soit 14h

*Total heure Cycle 2 : 98 heures – 14 jours*

*Remarque : les Cycle 1 et 2 sont indissociables. Total global : 336 heures – 48 jours*

## **MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

- Apports théoriques et pratiques ;
- Pratiques sophrologiques ;
- Travail en groupe et mises en situation.

## **ORGANISATION ET OBJECTIFS**

### **CYCLE 1 : Analyser la demande et concevoir un programme de sophrologie adapté**

Organisation :

- 10 sessions de 21h soit 210 heures – 30 jours ;
- 2 sessions de 14h soit 28 heures – 4 jours

*Total heure Cycle 1 : 238 heures – 34 jours*

***Objectifs :***

#### ***Objectifs généraux***

cquérir les techniques sophrologiques et les compétences de base nécessaires à l'animation d'une séance de groupe et individuelle.

#### ***Objectifs pédagogiques***

- Comprendre les concepts et appréhender les techniques sophrologiques : techniques, intentions, effets ;
- S'approprier personnellement les protocoles afin d'accéder à une compréhension profonde et fine de ces protocoles et pouvoir les proposer en toute conscience de leurs effets ;
- Acquérir les fondements essentiels en termes de psychologie, physiologie, neurosciences et phénoménologie en relation avec la sophrologie.

## **CYCLE 2 : Animer des séances de sophrologie**

### **Organisation :**

- 4 sessions de 3 jours soit 84h
- 1 session de 2 jours soit 14h

*Total heure Cycle 2 : 98 heures – 14 jours*

*Remarque : les Cycle 1 et 2 sont indissociables. Total global : 336 heures – 48 jours*

### **Objectifs :**

Cycle d'acquisition des compétences professionnelles, il est nécessaire à l'exercice du métier de sophrologue.

### **Objectifs généraux**

Acquérir **les capacités d'adaptation, le savoir-être et savoir-faire pratiques** nécessaires à l'activité professionnelle du sophrologue grâce à des jeux de rôles et des exercices supervisés.

- Développer les capacités d'écoute et relationnelles afin d'acquérir la posture professionnelle spécifique au métier de sophrologue ;
- Savoir proposer le protocole adapté aux besoins du consultant, savoir l'expliquer (pourquoi ce choix, étapes du protocole) et savoir l'animer ;
- Savoir intervenir auprès de différents publics, en groupe et en individuel en élaborant un programme d'accompagnement adapté ;

### **Objectifs pédagogiques**

Acquérir **les compétences professionnelles** requises dans des applications pratiques de la sophrologie :

« Analyse de la demande d'un consultant, élaboration et animation du protocole d'accompagnement », soit apprendre à gérer un premier entretien qui permet de définir les besoins et les attentes :

- Poser un cadre et vérifier que la demande entre dans le champ de compétence de la sophrologie ;

- Réaliser une anamnèse en questionnant de façon ouverte le client afin de mieux le connaître et de collecter tous les éléments nécessaires à l'élaboration d'un programme d'accompagnement et à l'adaptation des techniques ;
- Expliquer et présenter la sophrologie, poser le cadre de l'intervention et ses modalités, et co-définir avec le consultant ses priorités et ses objectifs ;
- Élaborer le programme d'accompagnement adapté aux besoins, possibilités et objectifs du consultant afin de favoriser une progression personnalisée vers cet objectif et faire valider le consultant ;
- Savoir réajuster en cours de protocole, si nécessaire, l'objectif et le programme ;
- Savoir l'installer en accord avec les règles de sécurité et de confort ;
- Animer une technique sophrologique adaptée à son objectif et à ses possibilités ;
- Respecter les différentes phases de la séance ;
- Savoir accueillir sa parole en favorisant l'expression des ressentis et des vécus ;
- Définir des exercices à reproduire à domicile afin d'élaborer un programme d'entraînement et favoriser sa progression.

## **CYCLE 3 : session facultative – En e-learning -Devis à part**

« Création et gestion de son activité professionnelle. »

### **DEVENIR ENTREPRENEUR**

- Réaliser une étude de marché en lien avec l'activité de sophrologue ;
- Mesurer et analyser les possibilités d'installation et de développement dans une région donnée ;
- Choisir un statut juridique et fiscal en tenant compte de la législation en vigueur ;
- Élaborer une stratégie commerciale en définissant les objectifs et moyens en mettre en œuvre pour développer son activité ;
- Réaliser un business plan sur 3 ans ;
- Élaborer une stratégie de communication, notamment digitale, afin d'augmenter sa visibilité et de développer une identité professionnelle permettant d'être identifié par ses clients potentiels ;
- Établir une veille documentaire afin de rester en phase avec les évolutions professionnelles, concurrentielles et légales. Continuer à se former afin de rester en phase avec les évolutions du métier (formations continues et supervisions).

## CALENDRIER 2026-2028

SESSIONS	CYCLE 1	CYCLE 2
S1 : Introduction	22 au 24 mai 2026	
S2 : Rd1, schéma corporel, phénoménologie et conscience	18 et 20 septembre 2026	S1 : 18 au 20 décembre 2026
S3 : La relation d'aide en sophrologie	28 au 29 novembre 2026	
S4 : RD1	15 au 17 janvier 2027	
S5 : RD2	12 au 14 mars 2027	S2 : 18 au 20 juin 2027
S6 : RD2	21 au 23 mai 2027	
S3 : 11 et 12 septembre 2027		
S7 : Gestion du stress et des émotions	19 au 21 novembre 2027	
S8 : Développement humain : enfants et ado	21 au 23 janvier 2028	S4 : 7 au 8 avril 2028
S9 : Développement humain : ados et 3 <sup>ème</sup> âge	17 au 19 mars 2028	
S10 : RD3	12 au 14 mai 2028	
S11 : Ouverture vers la Sophrothérapie	9 au 10 septembre 2028	S5 : 8 au 10 décembre 2028
S12 : RD4 + ouverture vers le sacré	10 au 12 novembre 2028	

## ***Chaque session comporte :***

- Tour de table d'introduction ;
- Présentation de son objectif personnel et liens entre théorie et pratique personnelle ;
- Des temps de pause (15 minutes le matin et 15 minutes l'après-midi) ;
- Environ 1 à 2 heures de travaux en groupe à la fin pour travailler sur le bilan de la session avec les questions de fin de session et les questions de la session précédente ;
- 0h30 de tour de table, administratif et évaluation de la session.

## ***Après la session :***

- Un quizz en ligne permettant d'évaluer les connaissances de la dernière session : avancée progressive et auto- correction ;
- Les audios des protocoles et les vidéos concernant la relaxation dynamique ;
- Possibilité de suivi en entretien individuel sur demande du stagiaire entre deux sessions.

## **INTERVENANT(E)S**

### ***Lucie Tedone – Fondatrice de l'ISHE – Directrice administrative et pédagogique***

*Sophrologue certifiée, installée à Gambsheim, formée à l'accompagnement thérapeutique et formatrice.*

#### ***Champs d'expertise :***

Lucie se forme en parallèle à la pédagogie Montessori et enseigne dans une école alternative pendant 4 ans auprès d'enfants de primaire neurodivers. Elle y exerce également ses compétences de sophrologue et base son mémoire de fin d'étude sur les liens entre les 2 philosophies : "De l'enfant intérieur à l'adulte responsable" et crée une spécialisation alliant les 2 philosophies : "Sophrologie et accompagnement des enfants 6-11 ans".

En charge d'un organisme de formation associatif pendant 2 ans, elle crée à son tour, son école avec sa vision de la sophrologie.

Passionnée par tout ce qui relie la sophrologie aux lois universelles du vivant, elle co-crée une formation de spécialisation en sophrologie, sciences et énergétique qu'elle anime au sein de l'école avec Catherine Betzinger.

#### ***Fonctions à l'ISHE :***

Directrice administrative et pédagogique – Intervenante sur le cycle de base « Devenir Sophrologue », « Devenir entrepreneur » et sur plusieurs spécialisations.

#### ***Formations complémentaires :***

- Enfants, adolescents, vieillesse, périnatalité ;
- Accompagnement de la personne Hautement sensible ;
- Pédagogies alternatives, andragogie ;
- Energétique et sacré.

## **Judith Dumas - Sophrologue certifiée et sophrothérapeute en région parisienne.**

Judith est sophrologue de courant humaniste formée sur les 3 cycles, fondamental, radical et existentiel. Sophrothérapeute, sophro-analyste et enseignante en sophrologie, elle s'est initialement formée auprès de Jean-Pierre Hubert. Membre du conseil d'administration de la SFS, elle occupe le poste de co-présidente. En charge de la commission Communication, elle coordonne la newsletter de la SFS.

### ***Champs d'expertise :***

Spécialiste de l'hyper-sensibilité et plus largement des neurodiversités, elle a élaboré une formation de spécialisation pour les accompagner par la sophrologie. Elle a présenté sur ce thème diverses conférences dont « La sophrologie existentielle, une pratique de relation d'aide au service de la haute sensibilité » en décembre 2022 et « Se saisir de l'instant pour devenir soi, la perception du temps chez la personne hautement sensible » en décembre 2023 lors des congrès organisés par la SFS, dont les textes sont parus aux éditions L'Harmattan dans la collection Les actes du congrès.

### ***Fonctions à l'ISHE :***

Intervenante sur le cycle de base « Devenir Sophrologue » et sur plusieurs spécialisations.

### ***Champs d'expertise :***

- Sophrothérapie ;
- Sophro-analyse ;
- Travail sur l'enfant intérieur ;
- Valeurs de l'être et thérapie existentielle.

## **PROGRAMME**

### **CYCLE 1 : Analyser la demande et concevoir un programme de sophrologie adapté**

**SESSION 1 :** Introduction à la sophrologie

**SESSION 2 :** 1<sup>ER</sup> Degré de relaxation dynamique, schéma corporel, phénoménologie et conscience

**SESSION 3 :** La relation d'aide en sophrologie

**SESSION 4 :** 1<sup>ER</sup> Degré de relaxation dynamique approfondissement

**SESSION 5 :** 2<sup>ème</sup> Degré de relaxation dynamique et et Image de soi

**SESSION 6 :** 2<sup>ème</sup> Degré de relaxation dynamique et Image de soi approfondissement

**SESSION 7 :** La gestion du stress et des émotions

**SESSION 8 ET 9 :** Le développement humain (enfants, adolescents, 3<sup>ème</sup> âge)

**SESSION 10 :** 3<sup>ème</sup> Degrés de relaxation dynamique : réflexivité et Intégration dynamique de l'Être

**SESSION 11 :** Sophrologie et accompagnement thérapeutique - Ouverture à la Sophrothérapie

**SESSION 12 :** 4<sup>ème</sup> Degré de relaxation dynamique, valeurs existentielles et ouverture vers le Sacré

## **CYCLE 2 – Animer les séances de sophrologie**

**SESSION 1 :** Points techniques des protocoles des sessions 1,2 et 3 et qcm/quiz sur la théorie ;

Pratiques supervisées sur les exercices de la session 1,2 et 3.

**SESSION 2 :** Points techniques des protocoles de la session 4,5 et 6 et qcm/quiz sur la théorie ;

Pratiques supervisées sur les exercices de la session 4, 5 et 6.

**SESSION 3 :** Bilan de fin de première année : présentation de son bilan en 20 minutes maximum avec 10 minutes de questions/réponses (introduction à la présentation du mémoire pour le certificat d'école).

**SESSION 4 :** Points techniques des protocoles des sessions 7,8 et 9 et qcm/quiz sur la théorie ;

Pratiques supervisées sur les exercices des sessions 7,8 et 9 (au choix).

**SESSION 4 :**

Jeux de rôle : anamnèse ;

Supervision et points techniques sur mémoire à préparer pour l'examen ;

Examen blanc théorique.

## **MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS**

Travail de groupe, quizz, qcm, pratiques supervisées, mises en situations et examen final.

Examen final : quizz théorique, pratique supervisée tirée au sort, mémoire et soutenance du mémoire sur un thème précis.

## **SANCTION VISEE**

Diplôme d'école ISHE-FORMATIONS validé par des sophrologues professionnels en activité.

## **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES A MOBILITE REDUITE**

Nous contacter pour définir les modalités.

## **TARIF**

Cout horaire pédagogique : 16,53€

Soit :  $16,53\text{€} \times 336\text{h} = 5\,555\text{€}$

Total des coûts pédagogiques : 5 555€

Coût de dossier par session : 12€

Soit :  $12\text{€} \times 17 \text{ sessions} = 204\text{€}$

**TOTAL : 5 555 + 204 = 5 759€ TTC**

*A cela s'ajoute les frais de pension complète ➔ devis complet sur demande.*

*L'organisme de formation ISHE-FORMATION est certifié QUALIOPI, la prise en charge par un employeur ou un opco et donc possible.*

*Dans ce cas, les frais de dossier diffèrent ➔ devis complet sur demande.*

## **PROCHAINE RENTREE**

22 mai 2026 dès 7 inscrits (maximum 12).