



Fiche pédagogique et programme

Sophrologie, sciences, énergie et intégration dynamique de l'être.

Contexte :

La pratique de la sophrologie, science de la conscience, nous permet d'avoir un autre regard sur notre existence dans un but d'harmoniser le corps et l'esprit en s'appuyant sur les ressources internes de l'être humain.

Au cœur de cette formation, nous vous invitons à entrer dans un espace de découverte et d'exploration de soi, où la sophrologie se révèle comme un véritable chemin d'intégration de l'être.

Dans cette approche, nous reconnaissons que tout est énergie : une énergie vivante qui circule en nous, à travers nos sensations, nos émotions, nos pensées et notre état de présence et elles participent à la qualité de notre vibration. Nous sommes aussi en interaction constante avec un champ universel plus vaste. Apprendre à se relier à cette dimension, c'est affiner son écoute intérieure, percevoir plus finement les mouvements énergétiques et retrouver une cohérence vibratoire plus juste et plus harmonieuse.

Cette approche repose sur une dynamique vivante : celle de l'intégration progressive de nos expériences, de nos ressentis et de nos perceptions. Elle s'appuie sur des fondements scientifiques tout en ouvrant un espace d'expérimentation intérieure, où l'énergie devient un fil conducteur de transformation, soutenant l'équilibre, la vitalité et l'expansion de la conscience dans un monde en perpétuel mouvement.

Cette formation est ainsi une invitation à habiter pleinement votre être, à vous relier à votre intelligence corporelle et énergétique, et à découvrir votre place dans et avec le monde qui nous entoure.

Objectif d'évolution :

Cette formation vise à développer une conscience plus fine et intégrée, capable de percevoir, harmoniser et mobiliser les différentes dimensions de l'être tout en s'inscrivant dans la compréhension de la loi de résonance : activer la capacité à entrer en résonance avec les fréquences que nous portons et émettons, celles du monde qui nous entoure, et à cocréer ainsi notre réalité intérieure comme extérieure.

TAUX DE SATISFACTION :

3 prestations 2025-2026 avec 6 participantes dont 1 en individuel :



Qualité de l'accueil : 100%

Organisation de la formation : 100%

Qualité du programme et du contenu : 100%

Efficacité de l'information : 100%

Atteinte des objectifs pédagogiques : 100%

Taux de satisfaction globale : 100%

LEURS AVIS :

Formation d'une très grande qualité. Les connaissances apportées sont structurées, pertinentes et améliorent la compréhension des exercices pratiqués. La formation est allée au-delà de mes attentes et espérances.

Catherine et Lucie ont su animer avec douceur et pédagogie mais surtout elles ont fait vibrer cet enseignement. Je suis sortie transformée de cet apprentissage.

Je remercie infiniment Catherine et Lucie pour tout ce qu'elles m'ont fait vivre et tout ce qu'elles m'ont enseigné. Je suis repartie avec un trésor inestimable.

Je ne peux que recommander vivement cette formation

Je suis très reconnaissante aux formatrices d'avoir su dispenser une formation de si haut niveau en un apprentissage fluide et clair. C'est une magnifique formation sur l'humain en lien avec la sophrologie. J'ai adoré ces quatre jours de connaissances, de connexions, de partages interactifs qui m'ont apportés un indispensable contenu de vie. Merci à vous 2 et au groupe magnifique. Je recommanderai vivement cette formation autour de moi.

Formation exceptionnelle, de très haute qualité. C'est une véritable pépite !

Lucie et Catherine ont fait un travail de recherche très approfondi, jusqu'alors inexploré.

Les mots ne sont pas suffisants pour exprimer toute ma gratitude...

Je suis honorée d'avoir vécu cette expérience, d'avoir eu accès à ces connaissances pour comprendre la quintessence de l'enseignement et de la pratique de Caycedo au travers des 4 degrés de la relaxation dynamique vers l'intégration dynamique de l'être. Tant de liens entre la sophrologie, la science (avec la compréhension du travail de Tesla sur les ondes, les principes universels...) et l'énergétique.

Tout est énergie, résonance, vibrations...

Tout ce qui est en haut est comme tout ce qui est en bas, tout ce qui est à l'intérieur est à l'extérieur...

Lorsqu'on prend conscience de tout cela, on se rend compte que la respiration est un phénomène juste merveilleux !

La respiration consciente est un véritable processus alchimique qui nous permet d'entrer en résonance et d'harmoniser notre corps et notre énergie.

Mais je n'aborde là qu'une infime partie, cette formation est bien plus riche encore.

Je vous invite à venir la découvrir !

Formation d'une grande richesse avec beaucoup de contenus, je prend la mesure du travail accompli en amont par l'équipe de formation qui est professionnelle et sait s'adapter aux participant(e)s. Je me suis sentie en confiance avec Lucie et Catherine.

Merci 🙏

Une formation puissamment "sentie" par sa conceptrice, vécue de l'intérieur et qui puise en conséquence dans son expérience de vie avant d'être étayée intellectuellement.

Objectif de formation :

- A partir de la présentation des 4 degrés de la relaxation dynamique de la sophrologie, approfondir la conscience de soi et développer une présence plus profonde et intime à la vie, enrichie par une compréhension élargie des dynamiques énergétiques.
- Ressentir et vivre l'Intégration Dynamique de l'Être comme une loi ontologique.
- Explorer les liens entre conscience, énergie et structure du vivant, à travers des apports issus des travaux sur les ondes, des principes universels et des centres énergétiques tels que les chakras.
- Comprendre les principes de l'Univers et comment l'être humain interagit avec ce qui l'entoure.

Cibles de cette formation :

Sophrologues déjà formés ou en cours de formation qui souhaitent aborder la Relaxation Dynamique sous un autre angle et/ou intégrer les aspects énergétiques qui sous-tendent les lois du vivant et les principes universels.

Durée de cette formation et modalités :

- 3 jours soit 21 heures

Intervenantes :

Catherine Betzinger :

- sophrologue libérale ;
- formatrice en formation ;
- praticienne en soins énergétiques.

Lucie Tedone :

- formatrice ;
- sophrologue libérale et praticienne en relation d'aide ;
- praticienne en soins énergétiques.

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Approfondir et comprendre l'intégration dynamique de l'être au travers des 3 premiers degrés de relaxation dynamique et du travail d'Alfonso Caycedo ;
- Enrichir leur vécu avec les apports du 4^e degré de relaxation dynamique d'A. Caycedo ;
- Faire des liens avec les neurosciences ;
- Découvrir le travail de N. Tesla, les différents types d'ondes ;
- De comprendre ce que signifie $E=MC^2$ ou « Tout est énergie » ;
- Introduire les principes géométriques de l'univers : le spin (ou mouvement spiralé) ; les mathématiques avec le nombre d'or et les chiffres (base décimale et duodécimale), la géométrie sacrée et son langage symbolique, l'holofractographie, l'hologonomie, et la fréquence/verbe/vibration ;

- Comprendre le travail d'intégration lors de la pratique de la sophrologie
- Comprendre le principe de résonance : lien entre Univers-Nature-ADN humain ;
- Intégrer la déontologie du praticien et son positionnement ;
- Comprendre profondément l'intégration dynamique de l'Être : ce qui est à l'extérieur est à l'intérieur – Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas. Faire des liens entre le travail de Caycedo et les principes géant l'univers en résonance avec notre ADN.

Programme :

1. Sophrologie : présentation du travail d'Alfonso Caycedo
2. Tout est énergie : $e=mc^2$ - signification
3. Énergie et ondes : présentation du travail de Nikola Tesla
4. La loi de résonance dans la répétition ternaire : univers –nature– ADN humain
5. Présentation des principes universels
6. Déontologie, positionnement du praticien en énergétique
7. Les 5 systèmes d'Alfonso Caycedo : des points d'interaction et lien avec les chakras

Tarif, dates, lieu :

- 3 jours : 600€ (prise en charge individuelle) ou 700€ (prise en charge OPCO)
- Frais de dossier : 40€

Prochaines dates : Les 5-6-7 novembre 2026