



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.

PUBLIC CONCERNE

Formation ouverte à tout adulte souhaitant :

- Se reconverter ;
- 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 : 238 heures – 34 jours

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 :

Total heure Cycle 1 : 238 heures – 34 jours

Objectifs :

Objectifs généraux

Acquérir 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 :

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 – 3 jours	18, 19 et 20 septembre 2026	Session 1 (3 jours) : 17 au 19 décembre 2026
S2 : Relaxation dynamique, comprendre l'égo, la conscience et la responsabilité du sophrologue – 3 jours	16, 17 et 18 octobre 2026	
S3 : La relation d'aide en sophrologie – 2 jours	27 au 28 novembre 2026	
S4 : RD1 – 3 jours	15 et 16 janvier 2027 12 février 2027	Session 2 (3 jours) : 17 au 19 juin 2027
S5 : RD2 – 3 jours	13 février 2027 12 et 13 mars 2027	
S6 : RD2 – 3 jours	8 au 10 avril 2027	
Session 3 (2 jours) - 10 et 11 septembre 2027		
S7 : Gestion du stress et des émotions – 3 jours	8 et 9 octobre et 19 novembre 2027	Session 4 (3 jours) : 6 au 8 avril 2028
S8 : Développement humain : enfants et ado - 3 jours	20 novembre 2027 et 10 et 11 décembre 2027	

S9 : Développement humain : ados et 3ème âge - 3 jours	21 et 22 janvier et 11 février 2028	Session 5 (3 jours) : 14 au 16 septembre 2028
S10 : RD3 – 3 jours	12 février et 17 et 18 mars 2028	
S11 : Ouverture vers la Sophrothérapie – 2 jours	9 et 10 juin 2028	
S12 : RD4 + ouverture vers le sacré – 3 jours	5 au 7 octobre 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 heure 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 Gamsheim, 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 ;
- Énergétique 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 Le 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.

Catherine Betzinger - Sophrologue certifiée et installée à Furdenheim

Intervenante sur le cycle Energétique et Sacré, cocréatrice et co-animatrice de la spécialisation « Sophrologie, sciences, énergie et Intégration dynamique de l'Être ».

Fonctions à l'ISHE :

Intervenante dans la session 12 du cycle de base « Devenir Sophrologue ».

Champs d'expertise :

- Accompagnement de l'enfant 6-11 ans ;
- Accompagnement de l'adolescent ;
- Énergétique et Sacré.

Les formatrices en formation dans cette promo - Sophrologues certifiées

- Julie Hirschner, sophrologue certifiée installée en région parisienne ;
- Isabelle Hild, sophrologue certifiée installée à Saint-Nabor.

Julie et Isabelle seront présentes en tant que formatrices en formation afin d'être formée et intervenir dans les promos suivantes.

PROGRAMME DETAILLE

CYCLE 1 : ANALYSER LA DEMANDE ET CONCEVOIR UN PROGRAMME DE SOPHROLOGIE ADAPTE

SESSION 1 : Introduction à la sophrologie - 3 jours – 21 h

Apports théoriques :

- Présentation du programme de la formation et des participants
- Origine historique de la sophrologie
- Qu'est-ce que la sophrologie ?
- Principes fondamentaux de la sophrologie
- Boîte à outils du sophrologue
- La boîte à outils du sophrologue
- Étude de la conscience
- Introduction au stress et sa physiologie

Divers exercices pratiques

Travaux de groupe autour des questions théoriques

SESSION 2 : Présentation générale, suite et fin – 3 jours – 21 h

Apports théoriques :

- Comprendre l'égo ;
- Sophrologie, cerveau et neurosciences ;
- Les points clé de la méthode de relaxation dynamique ;
- Les 4 degrés de relaxation dynamique – Présentation générale ;
- Comprendre profondément les effets d'une induction ;

Divers exercices pratiques

Travaux de groupe autour des questions théoriques

SESSION 3 : La relation d'aide en sophrologie – 2 jours – 14h

Savoir être et savoir-faire en accompagnement individuel :

- Code de déontologie ;
- Les différents types d'alliance ;
- Les différents types d'anamnèse ;
- Le contrat en sophrologie sociale ;
- Les différents terpnos logos ;
- La communication verbale et non verbale en relation d'aide ;
- Écoute active et reformulation.

Savoir être et savoir-faire en accompagnement d'un groupe :

- L'anamnèse avec un groupe ;
- L'analyse de la demande ;
- La mise en place du cadre ;
- Rôle du sophrologue et posture éthique ;
- La communication au sein d'un groupe ;
- Dynamique de groupe et gestion des personnalités difficiles.

Divers exercices pratiques

Travaux de groupe autour des questions théoriques

SESSION 4 : Relaxation dynamique du 1er degré : 3 jours – 21 h

Apports théoriques :

- Présentation du 1^{er} degré de relaxation dynamique ;
- Les effets des différents exercices de RD1 ;
- Présentation et approfondissement de la Sophro-Acceptation-Progressive.

Divers exercices pratiques

Travaux de groupe autour des questions théoriques

SESSION 5 ET 6 : Relaxation dynamique du 2^{ème} degré et Image de soi - 6 jours – 42 h

Apports théoriques :

- Découvrir les besoins humains ;
- Présentation du 2^{ème} degré de relaxation dynamique ;
- Physiologie des 5 sens ;
- Sophrologie et Image du corps ;
- La conscience enveloppante ;
- Concept de l'enfant Intérieur ;
- Rencontre avec l'animal – Signification ;
- L'image de soi, constitution et comment la changer ;
- Comprendre le conditionnement ;
- Stress, anxiété, angoisse, phobie : la Sophro-Correction Sérielle en détail ;
- Diverses applications des techniques recouvrantes : prophylaxie, pédagogie ;
- L'instant présent et la pensée positive ;
- La futurisation.

Divers exercices pratiques

Travaux de groupe autour des questions théoriques

SESSION 7 : La gestion du stress et des émotions - 3 jours – 21 h

Apports théoriques :

- Mécanisme du stress et impacts physiologiques ;
- Les relaxations approfondies et leur rôle dans la gestion du stress ;
- Élaborer un plan sophrologique de gestion du stress ;
- Hygiène de vie : sommeil, alimentation, mémoire.

Divers exercices pratiques

Travaux de groupe autour des questions théoriques

SESSION 8 ET 9 : Le développement humain (enfants, adolescents, 3ème âge) : comprendre le développement selon les âges et les pratiques adaptées à chaque âge - 6 jours – 42 h

Apports théoriques :

- Sophrologie enfants et adolescents : développement humain selon Maria Montessori ;
- Sophrologie et 3^{ème} âge + accompagnement de fin de vie et/ou divers deuils.

Divers exercices pratiques

Travaux de groupe autour des questions théoriques

SESSION 10 : Relaxation dynamique du 3ème degré : réflexivité et Intégration dynamique de l'Être - 3 jours – 21 h

Apports théoriques et pratiques :

- Spécificités de la RD3 et ses applications ;
- L'intégration dynamique de l'Être ;
- La prétérisation ;
- La posture zen et la respiration comme source d'énergie.

Divers exercices pratiques

Travaux de groupe autour des questions théoriques

SESSION 11 : Sophrologie et accompagnement thérapeutique à la Sophrothérapie - 2 jours – 14 h

Apports théoriques et pratiques :

- Les différents courants de la sophrologie ;
- Les différentes applications de la sophrologie (rappel sur les techniques recouvrantes et introduire les techniques découvrautes) ;
- Qu'est-ce que la sophrothérapie ?
- Les applications en sophrothérapie.

Divers exercices pratiques

Travaux de groupe autour des questions théoriques

SESSION 12 : Relaxation dynamique du 4ème degré, valeurs existentielles et ouverture vers le Sacré 3 jours – 21 h

Apports théoriques et pratiques :

- RD4 et travail sur les valeurs ;
- Tridimensionnalité ;
- Lien entre sophrologie et énergétique : Les travaux d'Alfonso Caycedo éclairés par les travaux de Nikola Tesla.

Divers exercices pratiques

Travaux de groupe autour des questions théoriques

CYCLE 2 – SAVOIR ANIMER LES SEANCES 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 5 :
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€

Coût de dossier par session : 20€

A cela s'ajoute les frais annexes de pension complète et repas → devis complet sur demande.

L'organisme de formation ISHE-FORMATION est certifié QUALIOPFI, 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

18 septembre 2026 dès 6 inscrits (maximum 12).