



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 reconvertir ;
- 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 ;
- Effectif : 6 minimum, 12 maximum.

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	
S10 : RD3 – 3 jours	12 février et 17 et 18 mars 2028	Session 5 (3 jours) : 14 au 16 septembre 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 Gambenheim, 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 3ème 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 découvrantes) ;
- 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.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR SUIVRE LA FORMATION :

Cahier, stylo, tenue confortable pour les pratiques, boisson, repas et goûter, tapis de sol.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES A MOBILITE REDUITE

Nous contacter pour définir les modalités.

DELAI MOYEN POUR ACCEDER A LA FORMATION :

L'accès à la formation est possible jusqu'à 3 jours avant son démarrage, sous réserve des places disponibles. Si la session est complète ou les inscriptions closes, le candidat pourra intégrer la prochaine session, dont la date sera communiquée dès son ouverture.

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 QUALIOPF, 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.

LIEU

Couvent de Reinacker si disponibilités sinon, le lieu sera communiqué avant chaque session lors de la convocation.

PROCHAINE RENTREE

18 septembre 2026 dès 6 inscrits (maximum 12).