

# Formation



## préparant au métier de SOPHROLOGUE

Durée de la formation : 343 heures, soit 1 samedi / 2 pendant 2 ans

Conditions d'admission à la formation : un entretien individuel afin de valider les motivations et compétences du stagiaires

Délais d'accès à la formation : prochaine rentrée le 5 septembre 2026

Objectifs de la formation :

- Savoir dispenser des séances individuelles et collectives de sophrologie à des adultes, des adolescents et des enfants (entretiens en relation d'aide, choix et animation de techniques)
- Comprendre et intégrer les concepts, techniques et champs d'application de la sophrologie
- Se préparer au métier de sophrologue (statut juridique, activité commerciale)

Méthodologie :

- Nombreuses mises en pratique afin de mettre en application les connaissances des stagiaires et leur permettre de mieux les intégrer ; pédagogie active et participative

Examen et attestation :

- Il est demandé à chacun des stagiaires de rédiger un bilan de formation, en lien avec son projet professionnel, sur un thème de son choix.
- Un examen écrit ainsi qu'un examen oral devant un jury, valideront les connaissances théoriques et pratiques des stagiaires

Formatrice (qualification, expériences) : Anna Bavencoffe

Pratique de la sophrologie en cabinet (séances individuelles et collectives auprès d'adultes, d'adolescents et d'enfants), à domicile, en entreprise, associations

dans les Fabriques de la ville du Havre,

Animation de Cafés de la Santé sur le sommeil pour la ville du Havre,

Interventions en milieu scolaire sur le thème du stress,

Élaboration et animation de formations autour de la sophrologie à l'IFEN (centre de formation pour éducateurs spécialisés et éducateurs jeunes enfants)

Attestation de formation de sophrologie obtenu en 2017

Diplôme Universitaire de formatrice dispensé par l'Université de Rouen en 2011

## Programme de la formation

Histoire, origines et influences de la sophrologie : l'hypnose, la relaxation, la phénoménologie

Présentation de son fondateur Alfonso Caycedo

Les 4 principes fondamentaux : l'action positive, le schéma corporel comme réalité vécue, la réalité objective, l'adaptabilité

La posture du sophrologue dans sa pratique

Travail sur la voix pour amener la détente et la confiance

L'animation de séances de groupe

Les entretiens : la communication dans un contexte de relation d'aide, déroulement de l'entretien avec les différentes étapes, nombreux exercices de mise en pratique

### Les techniques :

- Phase préparatoire
  - les 3 techniques-clés
  - états et niveaux de conscience,
  - la posture,
  - les 5 parties du corps et leurs points d'intégration
- le 1<sup>er</sup> cycle (Cycle Fondamental)
  - 1<sup>er</sup> degré : les techniques centrées sur le présent, sur le corps
  - 2<sup>e</sup> degré : les techniques centrées sur l'avenir, sur l'esprit
  - 3<sup>e</sup> degré : les techniques centrées sur le passé, sur la rencontre corps-esprit
  - 4<sup>e</sup> degré : les techniques de totalisation, sur les valeurs de l'existence
- Présentation des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycles
- Comment adapter les techniques

### Adresse du centre de formation et accessibilité :

Centre de Formation à la Sophrologie du Havre, 39 rue Jean-Jacques Rousseau 76600 Le Havre



Formation accessible aux Personnes en Situation de Handicap (me contacter pour en discuter)  
Personnes à Mobilité Réduite : place de parking, rampe d'accès, sanitaires

Coût total de la formation : 3087 €, payable en 30 mensualités de 102,90 €