



FORMATION SOPHRO-RELAXOLOGUE

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE LA SOPHROLOGIE

Le métier de sophrologue est en plein essor, soutenu par une reconnaissance croissante de l'efficacité de la méthode. Selon une étude de la Chambre Syndicale de la sophrologie en 2017, la sophrologie est devenue la technique bien-être la plus répandue et appréciée du grand public. Elle est présente dans divers milieux tels que les instituts de santé, les écoles et les entreprises, où elle est utilisée pour la prévention et la gestion des risques professionnels, ainsi que pour des applications spécifiques comme la préparation mentale. La sophrologie intègre des techniques de relaxation tout en offrant un parcours de découverte de soi, favorisant un épanouissement tant personnel que professionnel.

LA FORMATION CHEZ RE-NE-SENS FORMATION

RE-NE-SENS FORMATION vous présente une formation complète pour devenir sophrologue, répartie sur 21 journées, soit 10 week-ends et 1 journée, totalisant ainsi 147 heures de formation. Cette formation pratique vous permettra d'explorer les 4 degrés de la sophrologie et de vous familiariser avec les techniques essentielles. De plus, vous bénéficierez d'une formation spécifique à l'écoute, à l'anamnèse et au dialogue post-sophonique, afin de développer vos compétences d'accompagnement.

PUBLIC

La formation de sophrologue ne requiert pas de parcours scolaire préalable ni de niveau d'études spécifique pour s'inscrire, car aucun diplôme n'est exigé. Cependant, elle demande un intérêt certain pour les interactions humaines et l'accompagnement. Notre programme s'adresse à un large éventail de professionnels déjà établis, tels que les psychologues, thérapeutes, enseignants, coachs, médecins, infirmiers, sportifs, praticiens du bien-être, art-thérapeutes, professeurs de yoga, ainsi qu'aux débutants cherchant à se former dans le domaine du bien-être, et à ceux en reconversion professionnelle souhaitant devenir sophrologues.

NOMBRE DE PERSONNES/GROUPE

12 personnes maximum par groupe

Vous serez chaleureusement accueilli au sein du cadre privilégié du centre "RE-NE-SENS FORMATION". Notre programme se déroule sur une période de 12 mois, avec des sessions les samedis et dimanches, une fois par mois, totalisant ainsi 21 jours de formation.

Afin de garantir une expérience d'apprentissage optimale, nous limitons les groupes à un maximum de 8 personnes, favorisant ainsi une écoute attentive des besoins individuels.



RE-NE-SENS Formation - Organisme de formation

Relation d'aide – Épanouissement personnel – Thérapie

OBJECTIF GENERAL

- Découvrir et s'approprier différentes techniques de relaxation-sophrologie,
- Guider des séances individuelles ou collectives de relaxation-sophrologie,
- Concevoir des séances en variant les thématiques,
- Abaisser son propre stress et développer une plus grande maîtrise de ses émotions,
- Acquérir des connaissances théoriques et pratiques en relaxation-sophrologie pour un réinvestissement professionnel.
- Expérimenter les effets de la sophrologie sur soi.
- Maîtriser le contenu et l'animation des 4 degrés de la sophrologie.
- Adapter les séances aux besoins de ses participants.
- Élaborer un projet professionnel intégrant la sophrologie.

PÉDAGOGIE

Ateliers d'entraînement réguliers et obligatoires

La méthode privilégie les temps de pratique et les entraînements.

Entraînements d'une heure bimensuels obligatoires (10 €/par entraînement, non inclus dans le coût de la formation)

FORMATRICE

- **Agnès BEAUCAIRE** – 21 ans d'expérience professionnelle – Coach – Formatrice – Hypnothérapeute – Sophrologue expérimentée.

DURÉE

La formation s'étale sur une durée de **12 mois**, avec :

- **147 heures de cours** réparties sur un week-end par mois, (21 jours de formation, hors entraînement personnel et travaux)
- **100 heures de travail personnel.**

Ce qui totalise ainsi **247 heures de formation.**

Deux demi-journées sont dédiées à la certification en tant que praticien en relaxation et sophro-relaxologue.

Les sessions se déroulent de 8h30 à 16h30 les samedis et dimanches.

LE PROGRAMME

1. Fondements et Principes de la Sophrologie

SASU RE-NE-SENS FORMATION 25 C chemin de Tabanon 97170 PETIT BOURG – N° Siret 83418476400027

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 01973301097



RE-NÉ-SENS Formation - Organisme de formation

Relation d'aide – Épanouissement personnel – Thérapie

- ✓ Origines et Histoire : Alfonso Caycedo et l'émergence de la sophrologie.
- ✓ SOS - PHREN - LOGOS : L'étude de la conscience en harmonie.
- ✓ Concept de Conscience : Intégration dynamique et phénoménologie.
- ✓ Applications de la Sophrologie : Indications et contre-indications.

2. Animer des séances de Relaxation et Relaxation d'hypnotique

- ✓ Techniques de Relaxation Mentale et Corporelle : Utilisation des différents outils de relaxation.
- ✓ Principes de l'Hypnose : Introduction à l'hypnose et ses applications pratiques.

3. Animer des séances de sophrologie collectives et Individuelles : Création d'un environnement propice à la détente et au bien-être.

4. Les techniques

- S'apaiser et ramener le calme face à une situation stressante
- Prendre de la distance avec la surcharge de travail, soucis, peurs...
- Éliminer les tensions inutiles physiques
- Évacuer la pression
- Prendre du recul, se recentrer
- Gérer le stress avant un examen médical, professionnel ou scolaire, avant de parler en public...
- Lâcher prise
- Maintenir la vitalité, le calme, la concentration, la sérénité
- Apprendre à dire non
- Repousser les préoccupations
- Stimuler la confiance, la concentration, la motivation
- Accroître la vitalité
- Stimuler l'adaptation
- Renforcer la détermination
- Évacuer les peurs
- Améliorer son sommeil
- Se remplir de positif
- Améliorer son métabolisme
- Gérer son stress et ses émotions
- Lâcher prise

5. Théorie et Hypothèses Théoriques

- ✓ Schéma Corporel et Corporalité : Comprendre et prendre soin de son corps.
- ✓ Renforcement du Positif : Action positive et développement personnel.
- ✓ États et Niveaux de Conscience : Vivance, réalité objective et langage sophrologique.

6. Pratique de la Sophrologie Caycédienne

- ✓ Phase Préparatoire : Techniques clés et importance de la respiration.
- ✓ Les Relaxations Dynamiques : Postures et exercices pour l'équilibre mental.
- ✓ Les Quatre Degrés :
 - **Premier Degré : Présent et concentration, développement du schéma corporel.**



RE-NÉ-SENS Formation - Organisme de formation

Relation d'aide – Épanouissement personnel – Thérapie

- Utilisation de méthodes de concentration telles que la focalisation sur la respiration ou sur des stimuli externes pour calmer l'esprit et préparer à la relaxation profonde.
 - **Deuxième Degré : Futur et contemplation, programmation positive.**
Apprentissage des techniques de contemplation pour favoriser un état de calme, de présence et de détente.
 - **Troisième Degré : Passé et méditation, intégration du corps et de l'esprit.**
Pratique des exercices de prétérisation pour revivre mentalement des événements passés agréables ou positifs.
Concentration sur les sensations, les émotions et les pensées associées à ces souvenirs pour favoriser la détente et le bien-être émotionnel.
 - **Quatrième Degré : Ouverture aux valeurs de l'existence.**
Utilisation de techniques pour favoriser un sentiment de sens et de direction dans la vie, renforcer la motivation et la confiance en soi pour poursuivre activement les objectifs alignés avec ces valeurs.

QUEL EQUILIBRE ENTRE THÉORIE ET PRATIQUE ?

La formation s'articule autour d'une approche pratique et pragmatique du métier de sophrologue. Nous proposons une formation de "terrain" basée sur la réalité du métier tout en respectant les protocoles transmis par les fondateurs de la sophrologie.

DEVENIR SOPHRO-RELAXOLOGUE

Certificat : Sophro-Relaxologue, certifié RE-NÉ-SENS

Mise en situation : Exercices pratiques pour mettre en application les connaissances théoriques acquises dans les domaines de la sophrologie et de la relaxation.

Certification : Obtention des diplômes de Praticien en Relaxation et Sophro-Relaxologue attestant de la réussite de la formation complète, permettant ainsi d'exercer professionnellement dans les deux disciplines.

LIEU : RE-NÉ-SENS FORMATION – 25 C chemin de Tabanon, 97170 PETIT-BOURG

CALENDRIER :

DÉBUT DE FORMATION AVRIL 2027 :

Les week-ends toute la journée :

- Samedi 3 et dimanche 4 avril 2027
- Samedi 8 et dimanche 9 mai 2027
- Samedi 13 et dimanche 14 juin 2027
- Samedi 3 et dimanche 4 juillet 2027
- Samedi 4 et dimanche 5 septembre 2027
- Samedi 2 et dimanche 3 octobre 2027



RE-NE-SENS Formation - Organisme de formation

Relation d'aide – Épanouissement personnel – Thérapie

- Samedi 13 novembre 2027 : **Examen Certificat « Praticien en Relaxation »**
- Samedi 9 et dimanche 10 janvier 2028
- Samedi 6 et dimanche 7 février 2028
- Samedi 11 et dimanche 12 mars 2028
- Samedi 8 et dimanche 9 avril 2028
- Samedi 13 mai et dimanche 14 mai 2028
- **Samedi 17 juin 2028 : Examen Certificat « Sophro-Relaxologue »**

TARIF

- Le tarif de la formation en présentiel est de **2 490 euros**.
(1 682 € pour les demandeurs d'emploi)

Paielement jusqu'en 10 fois (nous contacter).

Acompte de réservation avant le début de la formation : 300 €

SANCTION DE LA FORMATION

- Attestation de présence de formation « SOPHRO-RELAXOLOGUE »
- Notre école délivre un **Certificat privé** de suivi de formation « SOPHRO-RELAXOLOGUE » après validation des acquis. (Non inscrit au RNCP ou RS et non éligible au CPF) mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action, ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.