

FORMATION DE SOPHROLOGUE

En présentiel à Toulouse Balma



PRESENTATION GENERALE : LA SOPHROLOGIE

Le métier de sophrologue est en plein essor. Reconnue pour son efficacité, la sophrologie est aujourd'hui la méthode de bien-être la plus connue du grand public (selon un sondage BVA/Chambre Syndicale de la Sophrologie servant de référence). Cette discipline, qui allie respiration, mouvements, détente et visualisations, permet de développer une meilleure connaissance de soi et d'améliorer son équilibre mental, émotionnel et physique.

Elle est intégrée dans de nombreux secteurs :

- **Santé et médical** : hôpitaux, cliniques, maisons de retraite, accompagnement des traitements médicaux
- **Éducation et enfance** : écoles, lycées, accompagnement des enfants et adolescents pour la gestion du stress et des émotions
- **Entreprises et institutions** : prévention des risques psychosociaux, amélioration de la qualité de vie au travail
- **Sport et préparation mentale** : accompagnement des sportifs et artistes pour optimiser leurs performances et renforcer leur confiance en eux

La sophrologie ne se limite pas à la gestion du stress ; elle accompagne également les personnes souhaitant mieux vivre des étapes de vie importantes, qu'il s'agisse de préparer un examen, une compétition, un accouchement, ou de mieux gérer des difficultés personnelles et professionnelles.

SOFT, ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Soft est un organisme de formation professionnelle situé à Balma, proche de Toulouse, qui propose des formations de praticien en relaxation, sophrologue, et Qualité de Vie au Travail depuis 2013.

Nos stagiaires nous attribuent **une note de 9,5 sur 10 pour la qualité de notre formation de sophrologue**. (Source : évaluation de fin de formation 2023/2025)

Soft est certifié Qualiopi depuis 2021, garantissant un enseignement de qualité et des formations accessibles aux financements professionnels.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET CONTENU DE LA FORMATION

Soft propose une formation complète pour devenir sophrologue, dispensée en présentiel à **Balma**. Cette formation comprend :

- **21 journées de cours** réparties sur les fins de semaine (un module par mois)
- **147 heures de formation**
- **1 heure d'évaluation formative individuelle**, soit un total de **148 heures**
- **100 heures de travail personnel, portant l'ensemble à 248 heures de formation**

Deux options de formation sont disponibles :

- **Formation intensive sur 7 mois** : 21 jours de formation répartis sur 7 mois, un module par mois, les **vendredis, samedis et dimanches**.
- **Formation répartie sur 10 mois** : 21 jours de formation répartis sur 10 mois, avec un module par mois **les samedis et dimanches**, ainsi qu'un cours **le dernier vendredi de la formation**.

Voir le calendrier des dates sur notre site

Horaires des sessions :

- **Vendredi et samedi** : 9h15 - 17h30
- **Dimanche** : 9h - 17h

Un programme en trois axes principaux :

- **Pratique** : apprentissage des quatre degrés de la sophrologie.
- **Théorie** : bases fondamentales de la discipline.
- **Accompagnement professionnel** : techniques d'écoute, anamnèse et dialogue post-sophronique.

Un accompagnement optionnel est proposé pour aider à l'installation et au développement d'une clientèle

PREREQUIS ET PUBLIC CONCERNE

La formation sophrologue n'est pas la continuité d'études scolaires et ne nécessite pas de niveau minimum pour s'inscrire. **Aucun diplôme n'est donc requis**. Toutefois, un goût pour les relations humaines et pour l'accompagnement est essentiel.

Cette formation s'adresse :

- Aux **professionnels de l'accompagnement** (psychologues, thérapeutes, coachs, professionnels de santé, praticiens bien-être, etc.) souhaitant intégrer la sophrologie dans leur approche professionnelle.
- Aux **enseignants et formateurs** souhaitant intégrer la sophrologie dans leur approche pédagogique.
- Aux **personnes en reconversion** qui souhaitent se former au métier de sophrologue.
- Aux personnes souhaitant **découvrir les métiers du bien-être** et acquérir des compétences solides en sophrologie.

Effectif limité à 10 participants pour favoriser un apprentissage optimal et un suivi individualisé.

A l'issue de la formation, les stagiaires développeront plusieurs compétences clés :

- Expérimenter les bénéfices 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.

Contenu de la formation de sophrologue

1 Concepts fondamentaux

- Qu'est-ce que la sophrologie ? Découvrez son histoire et son fondateur : Alfonso Caycedo.
- Pourquoi la sophrologie est-elle l'étude de la conscience en harmonie ?
- Comprendre le concept de conscience et son intégration dynamique
- Explorer la phénoménologie, base philosophique de la sophrologie.
- Réaliser l'étendue des champs d'application de la sophrologie, ses multiples indications et ses quelques contre-indications.

2 Théorie et hypothèses théoriques

- Approfondir la notion de schéma corporel, de corps et de corporalité : pour une meilleure appréhension de son corps et prendre soin de soi
- Renforcer le positif et adopter la notion d'action positive.
- Développer souplesse et adaptabilité dans votre pratique de la sophrologie (et dans votre vie).
- Plonger dans les mystères des états et niveaux de conscience.
- Explorer les "vivances" sophrologiques et les bienfaits de la répétition vivancielle.
- Comprendre le principe de réalité objective et son rôle en sophrologie.
- Se familiariser avec le langage spécifique de la sophrologie.

3 Pratique de sophrologie

- Découvrir la phase préparatoire et les techniques clés.
- Apprendre des techniques de respiration efficace
- Se familiariser avec les postures.
- Parcourir et approfondir l'expérience des 4 degrés de la relaxation dynamique. Les 4 degrés de la sophrologie proposent un cheminement progressif de la conscience du corps à celle de ses valeurs.
 - Premier degré : Présent et concentration – Corps et schéma corporel - Techniques de présentation.
 - Deuxième degré : Futur et contemplation – Esprit et imaginaire – Sensorialité - Techniques de programmation du futur.
 - Troisième degré : Passé et méditation – Rencontre du corps et de l'esprit – Techniques de prétérisation.
 - Quatrième degré : S'ouvrir aux valeurs de l'existence – Transcendance Passé/présent/futur

4 Animation de séances

- S'initier à l'anamnèse et à l'information pré-sophronique, des outils essentiels pour comprendre les besoins de participants.
- Maîtriser l'animation de séances individuelles pour accompagner vos clients de manière personnalisée.
- Découvrir comment créer une alliance durant les séances de groupe pour faciliter les échanges et créer une ambiance de détente et de bonne humeur.
- Explorer l'écriture et le dialogue post-sophronique pour favoriser l'expression écrite ou orale de participants.

METHODOLOGIE ET APPROCHE PEDAGOGIQUE

La formation repose sur une **approche immersive**, combinant théorie et mise en pratique progressive. L'apprentissage s'appuie sur :

- Des **apports théoriques** détaillés
- Des **ateliers pratiques** guidés
- Des **misés en situation** réelles et simulations
- Des **partages d'expériences** en groupe

La formation se déroule dans un **cadre propice à l'apprentissage**, favorisant la concentration et l'expérimentation des techniques sophrologiques.

Chaque participant dispose de **supports pédagogiques inclus dans la formation**, comprenant :

- **Un livret de formation illustré de 300 pages** au format PDF
- **Une plateforme en ligne** avec des ressources complémentaires
- **Des enregistrements audios** de séances de sophrologie.

Matériel nécessaire pour le suivi de la formation :

- Deux carnets de notes
- Un enregistreur audio (l'utilisation de celui d'un smartphone est suffisante)

EVALUATION DES RESULTATS

L'évaluation formative repose sur plusieurs critères permettant d'assurer une progression personnalisée des futurs sophrologues et leur capacité à appliquer les outils de la sophrologie dans un cadre professionnel. Cette évaluation comprend :

- **La participation active aux ateliers** tout au long de la formation.
- **L'envoi de trois séances audios de sophrologie**, enregistrées par le stagiaire, afin d'évaluer sa capacité à guider une pratique avec clarté et fluidité.
- **Une évaluation formative individuelle d'une heure à réaliser dans les 2 mois suivant la fin de formation**, incluant une mise en situation réelle où le stagiaire conduit une séance supervisée par un formateur.

La sophrologie n'est pas une profession réglementée en France et la certification d'état n'existe pas dans notre métier. Soft délivre des certifications privées reconnues grâce aux qualités de notre école et de notre enseignement.

EQUIPE PEDAGOGIQUE

Laurence Salvagnac

Fondatrice et directrice de SOFT, Laurence est diplômée en sophrologie caycédienne depuis 2005 et enseignante en programmation neurolinguistique (PNL). Formée à l'hypnose éricksonienne, elle a conçu une approche pédagogique unique qui allie sophrologie, relaxation et techniques d'accompagnement. Elle assure la direction pédagogique et veille à la qualité des enseignements dispensés au sein de la formation.

Elle est également **référente handicap** de l'organisme et veille à l'accessibilité des formations. Pour toute demande d'accompagnement spécifique, elle est joignable au **06 03 46 36 00** ou par mail.

Audrey Barat

Formatrice en sophrologie et relaxation, Audrey est spécialisée dans la gestion du stress, la communication et le développement personnel. Issue du journalisme et du coaching, elle accompagne les stagiaires dans l'acquisition des compétences nécessaires à la transmission et à l'animation de séances de sophrologie. Sa pédagogie met l'accent sur la relation d'aide et l'exploration des états de conscience modifiée.

TARIFS ET CALENDRIER

- Pour un financement individuel le coût de la formation en présentiel est de **2520 €**.
- Pour un financement dans le cadre de la formation professionnelle (prise en charge totale ou partielle par un employeur, un OPCO ou un Fonds Assurance Formation), le tarif est de **3050 €**.

Un paiement échelonné jusqu'à 10 fois sans frais est possible.

Les prochaines sessions et leurs dates sont disponibles en ligne sur notre site : www.soft-toulouse.fr.

VOS CONTACTS AU SEIN DE SOFT

Laurence Salvagnac – Gérante, formatrice et responsable des formations, référente handicap

- ☎ 06 03 46 36 00
- ✉ soft.toulouse@gmail.com

Charlotte – Référente administrative

✉ admin@soft-toulouse.fr

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

L'inscription à la formation est possible jusqu'à la veille du démarrage d'une session (si des places restent disponibles). Nos sessions affichent souvent complet plusieurs semaines à l'avance, il est donc conseillé de réserver sa place en amont.

Pour en savoir plus sur Soft, consultez notre site : Soft-Toulouse

Pour s'inscrire ou recevoir un devis : [Inscription à la formation](#)

