

# Association La & ça

5 rue Berthelot

42100 Saint-Etienne

Email : cielaetca@hotmail.fr

Tel : +33684185155

SIREN de l'organisme : 789870995

Numéro de déclaration d'activité de l'organisme :

84420427542

Auvergne Rhône Alpes

Organisme certifié Qualiopi N°2024/110554.1



## Programme de la Formation Devenir Sophrologue

**Au 01 janvier 2026.**

*Conçue par une sophrologue expérimentée, cette formation "devenir sophrologue" vous fournit les outils indispensables pour maîtriser les techniques de la sophrologie et débuter votre activité professionnelle, ou compléter votre accompagnement dans vos pratiques déjà existantes en devenant sophrologue, ou pour personne intéressée par la gestion du stress, l'amélioration du bien-être et le développement personnel dans la vie privée et dans la vie professionnelle. Que vous souhaitiez exercer en cabinet, en entreprise ou dans diverses institutions, cette formation est une opportunité idéale pour vous engager dans une carrière épanouissante dédiée au bien-être et mieux-être humain.*

### Durée de la formation : 400 heures

**2 modules de 3 jours et 9 modules de 2 jours en présentiel**

168 heures en présentiel (24 journées de 7 heures).

### **2 Études de cas :**

- **Accompagnement d'une personne (modèle) sur une dizaine de séances.**
- **Accompagnement d'un groupe de personnes sur une dizaine de séances.**  
20 heures d'accompagnement en individuel et en groupe + 50 h environ de temps pour préparation accompagnement et rédaction retour d'expérience études de cas écrits.

**Entrainement personnel** : environ 100 h – minimum.

**Temps personnel de travail à la maison – théorie, transcription** : environ 60 h – minimum.

**Validation des acquis et bilan de la formation** : 2 heures.

### **Profils des apprenants**

- Toute personne souhaitant devenir un professionnel de la relation d'aide et de l'accompagnement thérapeutique avec la sophrologie.
- Professionnels du bien-être désireux d'intégrer les techniques de la sophrologie dans leur pratique en devenant sophrologue.
- Professionnels de santé désireux d'intégrer les techniques de la sophrologie dans leur pratique en devenant sophrologue.
- Professionnels de l'accompagnement désireux d'intégrer les techniques de la sophrologie dans leur pratique en devenant sophrologue.
- Managers, professionnels des ressources humaines soucieux d'harmoniser et de renforcer le bien-être de leurs équipes.
- Toute personne intéressée par la gestion du stress, l'amélioration du bien-être et le développement personnel dans la vie privée et dans la vie professionnelle.

### **Prérequis**

- Savoir lire et écrire le Français.
- Entretien préalable avant l'inscription avec Noëlla Vydt, sophrologue et formatrice, afin d'évoquer vos motivations et répondre à vos questions.

### **Accessibilité et délais d'accès**

Formations adaptées aux personnes en situation de handicap.

Référente handicap : Noëlla Vydt au 06 84 18 51 55 ou cielaetca@hotmail.fr

Modalités et délais d'accès :

<https://bienetrautraivalsolutions.com/modalites-et-delais-dacces-lieu-de-formation>

2 semaines

**Qualité et indicateurs de résultats : 10/10**

Association La & ça | 5 rue Berthelot Saint-Etienne 42100 | Numéro SIRET : 78987099500014 |  
Numéro de déclaration d'activité : 84420427542 (auprès du préfet de région de : Auvergne Rhône Alpes)

Organisme certifié Qualiopi N°2024/110554.1

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

# Association La & ça

5 rue Berthelot

42100 Saint-Etienne

Email : cielaetca@hotmail.fr

Tel : +33684185155

SIREN de l'organisme : 789870995

Numéro de déclaration d'activité de l'organisme :

84420427542

Auvergne Rhône Alpes

Organisme certifié Qualiopi N°2024/110554.1



## Programme de la formation

- Module 1 - durée 3 jours : Réguler son stress et retrouver le calme et l'harmonie en soi. Introduction du 1er degré - le corps, le présent.
  - Théorie : Définition de la sophrologie.
  - Théorie : Histoire de la sophrologie.
  - Théorie : Explication du premier degré de la sophrologie.
  - Théorie : Protocole d'une séance.
  - Théorie : La phénoménologie et l'importance de décrire et d'écrire les phénomènes vécus - la phénoménodecription.
  - Théorie : Les niveaux de conscience.
  - Théorie : Les 4 principes en sophrologie. L'action positive, le schéma corporel comme réalité vécue, la réalité objective, l'adaptabilité.
  - Théorie : La respiration.
  - Pratiques enregistrées en direct : exercices avec la respiration.
  - Pratiques enregistrées en direct : apprendre les techniques de relaxation.
  - Pratiques enregistrées en direct : la relaxation dynamique du 1er degré.
  - Pratiques enregistrées en direct : techniques spécifiques à la temporalité du présent.
- Module 2 - durée 3 jours : Réguler ses émotions et retrouver un équilibre émotionnel. Le 1er degré - suite.
  - Théorie : Apport théorique sur le stress et les émotions.
  - Théorie : L'alliance.
  - Théorie : Le terpno logos.
  - Théorie : Les systèmes.
  - Pratiques enregistrées en direct : Relaxation dynamique du 1er degré avec intégration et renforcement du positif.
  - Pratiques enregistrées en direct : Apprentissage de la posture d'intégration.
- Module 3 - durée 2 jours : S'entraîner à guider les pratiques du 1er degré.
  - Revoir l'ensemble des techniques du 1er degré - relecture.
  - Entrainement à guider les pratiques du 1er degré en groupe avec supervision.
  - Entrainement à guider les pratiques du 1er degré en individuel avec supervision.
- Module 4 - durée 2 jours : Trouver, affirmer, vivre sa place, activer, impulser ses projets de vie. Le 2ème degré - l'esprit, le futur.
  - Théorie : Acquisition et connaissances fondamentales du 2ème degré.
  - Théorie : L'intégration dynamique de l'être
  - Théorie : apport théorique de l'entraînement à la pratique de la sophrologie, pour tendre, aller, vers un projet dans sa vie, en mettant en place la bonne stratégie de réalisation de ses objectifs.
  - Pratiques enregistrées en direct : Relaxation dynamique du 2ème degré et techniques spécifiques de la temporalité du futur.
- Module 5 - durée 2 jours : S'entraîner à guider les pratiques du 2ème degré.
  - Revoir l'ensemble des techniques du 2ème degré - relecture.
  - Entrainement à guider les pratiques du 2ème degré en groupe avec supervision.
  - Entrainement à guider les pratiques du 2ème degré en individuel avec supervision.

# Association La & ça

5 rue Berthelot

42100 Saint-Etienne

Email : cielaetca@hotmail.fr

Tel : +33684185155

SIREN de l'organisme : 789870995

Numéro de déclaration d'activité de l'organisme :

84420427542

Auvergne Rhône Alpes

Organisme certifié Qualiopi N°2024/110554.1



- Module 6 - durée 2 jours : Apaiser le mental. Activer et renforcer les capacités de la mémoires (mnésiques). Le 3ème degré - l'harmonie corps/esprit, le passé.
  - Théorie : Acquisition et connaissance fondamentales du 3ème degré.
  - Théorie : La méditation.
  - Théorie : La phénoménologie.
  - Pratiques enregistrées en direct : Relaxation dynamique du 3ème degré.
  - Pratiques enregistrées en direct : Techniques spécifiques de la temporalité du passé.
- Module 7 - 2 jours : S'entraîner à guider les pratiques du 3ème degré.
  - Revoir l'ensemble des techniques du 3ème degré - relecture.
  - Entrainement à guider les pratiques du 3ème degré en groupe avec supervision.
  - Entrainement à guider les pratiques du 3ème degré en individuel avec supervision.
- Module 8 - durée 2 jours : Les valeurs de l'existence, un regard neuf sur nous-même, sur le monde. Vivre notre liberté. Le 4ème degré - l'unité de temps.
  - Théorie : Acquisition et connaissance fondamentales du 4ème degré.
  - Théorie : L'espace des phénomènes vécus.
  - Théorie : Vivre les phénomènes vivants dans la conscience dans la rencontre corps/esprit - la vivance (A. Caycedo).
  - Théorie : L'analyse des phénomènes vécus - de la vivance (A. Caycedo).
  - Pratiques enregistrées en direct : Relaxation dynamique du 4ème degré.
  - Pratiques enregistrées en direct : Techniques spécifiques à l'unité temporelle.
- Module 9 - 2 jours : S'entraîner à guider les pratiques du 4ème degré.
  - Revoir l'ensemble des techniques du 4ème degré - relecture.
  - Entrainement à guider les pratiques du 4ème degré en groupe avec supervision.
  - Entrainement à guider les pratiques du 4ème degré en individuel avec supervision.
- Module 10 - 2 jours : Entendre et accompagner.
  - Théorie : Le cadre du sophrologue.
  - Théorie : La responsabilité du sophrologue.
  - Théorie : La juste distance entre le sophrologue et la personne qu'il accompagne.
  - Théorie : Transfert et contre-transfert.
  - Théorie : accueillir, écouter, entendre et accompagner.
  - Théorie : La posture du sophrologue.
  - Pratique : Entrainement par groupe de deux avec retour d'expérience et supervision.
- Module 11 - 2 jours : Entendre et accompagner suite - les études de cas.
  - Pratique : Entrainement par groupe de deux et plus (groupe) avec retour d'expérience et supervision.
  - Retour d'expérience sur les études de cas de chacun.

## Ressources pédagogiques et techniques :

- Enregistrements des pratiques.
- Supports théoriques. Fiches pédagogiques.

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Supervisions.
- Etudes de cas.
- Entrainement et travail personnel à la maison, par deux et plus en temps de formation.
- Validation des acquis par la pratique.