



Sophrologue > 38



Maître Praticien en Sophrologie et relaxation < 42



Les bases de la Sophrologie < 44

Nouveauté



Sophrologie créative < 45



Sophrologie et maternité < 46



Sophrologie, enfance et adolescence < 47



Sexualité et thérapie < 48



Sophrologie et burn-out < 49



Sophro-analyse < 50

Perfectionnement en Sophro-analyse < 51

VOIR
TABLEAU
p30

Sophrologue

Qu'est-ce que la Sophrologie et la relaxation ?

La Sophrologie et la relaxation proposent un panel de techniques à visée préventive et thérapeutique. Basées sur la respiration, la détente psychocorporelle, la visualisation et la gestion dynamique de la pensée, elles permettent de retrouver un meilleur équilibre physique et psychologique.

La simplicité et la puissance de ces techniques en ont fait des méthodes de première importance dans la gestion du stress, les troubles psychosomatiques et dans l'accompagnement d'une démarche de bien-être et de développement professionnel.

La formation

Cette formation s'appuie sur 6 points forts :

- 1 • Un équilibre optimum entre théorie et pratique.
- 2 • De nombreuses mises en situation et études de cas permettant rapidement de maîtriser le premier entretien, le bilan et le choix des techniques qui répondent au mieux à la problématique du client.
- 3 • L'enseignement thématique des techniques. Exemples : les techniques anti-stress sont regroupées dans le support traitant la gestion du stress. Ce regroupement facilite l'intégration des domaines d'application et l'apprentissage des techniques elles-mêmes.
- 4 • L'enseignement des techniques de Sophrologie Caycedienne, de relaxation et de sophro-relaxation énergétique. Ces dernières sont issues de l'expérience et des recherches d'un groupe de thérapeutes Sophrologue-énergéticiens ayant adapté et modifié les techniques traditionnelles. Cette évolution est basée sur la connaissance des lois énergétiques.
- 5 • Des supports audio et vidéo permettant un entraînement optimal chez vous, à votre rythme.
- 6 • Une approche simplifiée des types de personnalité, des névroses et des psychoses permettant d'ajuster la relation thérapeute-client et de pouvoir reconnaître des clients pour lesquels ces techniques sont fortement déconseillées (les structures borderline et les psychoses).

LE MÉTIER DE SOPHROLOGUE

Le Sophrologue est un professionnel proposant une approche thérapeutique corporelle et émotionnelle en individuel ou en groupe. Il travaille en état modifié de conscience qu'il induit par la voix. Pour ce faire, il utilise la respiration, la détente musculaire, la conscience corporelle et la visualisation créatrice. Il enregistre les techniques proposées afin que le/les sujet(s) s'entraîne(nt) en toute autonomie. Au sein d'EHPAD, d'hôpitaux, d'entreprises ou en cabinet, il intervient dans de multiples domaines qui s'articulent autour de 3 pôles.

- **Le pôle clinique** au sein duquel il accompagne, après établissement d'un diagnostic médical établi par le médecin, les consultants atteints de pathologies liées au stress, les dépressions, phobies, troubles du sommeil, les maladies psychosomatiques, la gestion de la douleur.
- **Le pôle préventif** où il intervient sur les risques psychosociaux, la compétence émotionnelle et la confiance en soi.
- **Le pôle pédagogique**, qui englobe diverses préparations mentales (examens, interventions, entretiens...). Il contribue également au développement personnel du sujet grâce à un travail de dévoilement progressif de la conscience.

Les débouchés

- Ouverture d'un cabinet en libéral.
- Vacations dans les secteurs éducatif, sportif, scolaire, hospitalier.
- Interventions en entreprise (gestion du stress).
- Cours de groupe.

Le déroulement

LA FORMATION COMPORTE DEUX CYCLES D'UNE DURÉE DE 1 AN CHACUN :

1) UN CYCLE DE BASE dans lequel vous étudiez les techniques de relaxation antérieures à la création de la Sophrologie, les relaxations dynamiques I à IV ainsi qu'un large panel de techniques provenant de la Sophrologie Caycédienne. **Ce cycle est composé de 5 stages de 3 jours, 5 jours de stage de fin d'année et 8 modules théoriques.**

À l'issue de celui-ci et après obtention de votre certificat, vous pourrez vous installer et exercer le métier de Sophro-relaxologue.

Ce certificat vous permettra également de suivre les perfectionnements suivants :

Sophrologie et maternité (**3 jours**), Sophrologie enfance et adolescence (**5 jours**), Sexualité et thérapie (**3 jours**), Sophro-analyse (**5 jours**), Accompagnement des personnes neurodivergentes (**3 jours**), Sophrologie créative (**2 jours**), Sophrologie et burn out (**1 jour**), Perfectionnement en Sophro-analyse (**3 jours**), Intervenir en entreprise (**2 jours**), Libération des chocs émotionnels (**6 jours**), Accompagnement du deuil (**3 jours**), Jeu du monde (**3 jours**), Mandala (**2 jours**), Thérapie et expression théâtrale (**2 jours**), Thérapie comportementale et cognitive (**3 jours**), Danse mouvement thérapie (**5 jours**).

2) UN CYCLE SUPÉRIEUR au cours duquel vous approfondirez et élargirez vos compétences.

Il comporte le Maître Praticien en Sophrologie et relaxation (**15 jours**), la formation en Anatomie et physiologie (**6 jours**), Les Clés du changement et Réussir son installation. Les inscriptions sont indépendantes les unes des autres aux formations.

La certification

Pour obtenir le Certificat Praticien en Sophro-relaxation, vous devez :

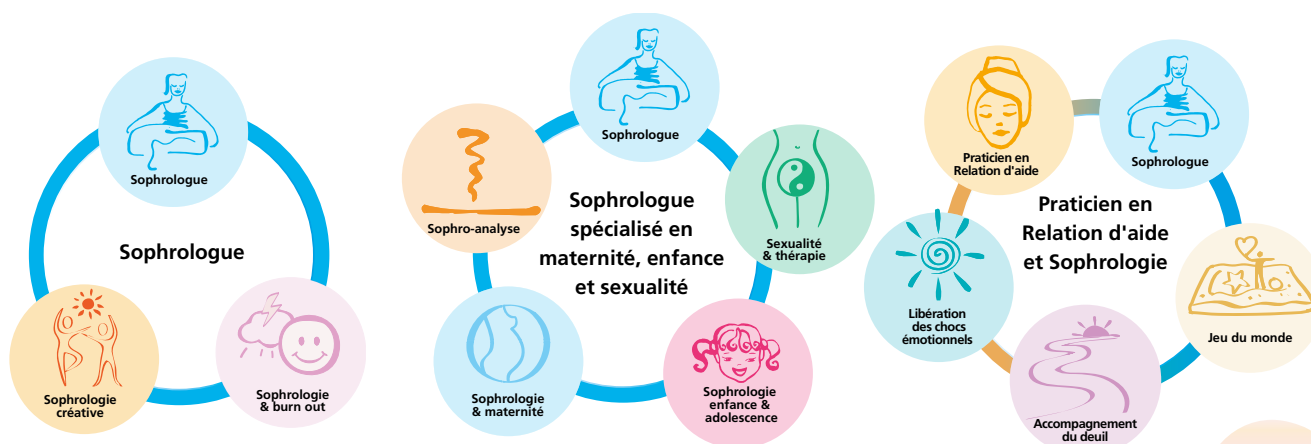
- 1 • Réussir le contrôle continu et l'évaluation de fin de cycle.
- 2 • Effectuer votre stage pratique recueillant 50 témoignages de personnes ayant bénéficié d'une séance de sophro-relaxation (p 14). Vous pouvez proposer plusieurs pratiques à la même personne. Ainsi, il vous faut environ 12 personnes différentes pour le réaliser. Vous devez nous adresser votre livret pour qu'il soit validé.

Pour obtenir le certificat de Sophrologue, vous devez :

- 1 • Réussir les évaluations de fin de cycle.
- 2 • Elaborer votre dossier professionnel et valider la soutenance orale devant un jury professionnel.
- 3 • Mise en situation professionnelle dans un établissement, puis élaborer un rapport d'activité sur celles-ci et valider sa soutenance orale devant un jury professionnel.
- 4 • Valider les formations du cycle supérieur.
- 5 • Rédaction d'un livret d'analyse des pratiques et dispositif de veille.

**SUPERVISION
MÉTIER
VOIR P 25**

EXEMPLES DE PARCOURS MÉTIERS AVEC DES FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES



Cycle de base en Sophrologie et relaxation

Cette formation vous permet d'obtenir le certificat de Praticien en Sophro-relaxation.

Programme

STAGES EN PRÉSENTIEL

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

STAGE S1 - 3 JOURS

- La Sophrologie Caycédienne : les principes fondamentaux (1)
- La respiration
- La relaxation coréenne
- La méthode Vittoz

STAGE S2 - 3 JOURS

- Les bases de la phénoménologie
- Le Training Autogène de Schultz
- La Relaxation coréenne
- La Relaxation Dynamique I
- Le bilan en Sophrologie, études de cas
- La sophronisation de base

STAGE S3 - 3 JOURS

- Approfondissement de la Relaxation Dynamique I
- La Sophrologie Caycédienne : les principes fondamentaux (2)
- La Relaxation Dynamique II
- La relaxation progressive de Jacobson
- Les types de personnalité
- Lecture du corps
- Techniques sur le sommeil

STAGE S4 - 3 JOURS

- La Relaxation Dynamique III
- Le training autogène modifié (TRAM)
- La gestion du stress
- Mises en situation professionnelle

STAGE S5 - 3 JOURS

- La Relaxation Dynamique IV
- Les névroses
- Mises en situation professionnelle
- Conduite sophrologique du groupe

STAGE S6 - 5 JOURS

- Synthèse des Relaxations Dynamiques I à IV
- Les troubles psychosomatiques
- La mémoire, la dépression
- Les psychoses, études de cas
- Evaluations de fin de formation

Programme

MODULES THÉORIQUES (voir p13)

MODULE D'INTRODUCTION : LA THÉRAPIE HOLISTIQUE

Evolution du concept de santé à travers l'histoire

MODULE S1 : LA RELAXATION

La respiration - la conscience
La relaxation de base en tension-détente
Le training autogène de Schultz
La relaxation coréenne

MODULE S2 : LA SOPHROLOGIE

La sophronisation, le terpnos logos
L'anamnèse en sophrologie
Les concepts fondamentaux en Sophrologie
Présentation des techniques de base

MODULE S3 : LE BILAN EN SOPHROLOGIE

Les structures de personnalité
Les indications et contre-indications
La technique conditionnée
La Relaxation Dynamique I

MODULE S4 : L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

La Sophrologie pédagogique
La Sophrologie et le sport
L'anticipation positive du futur
La Relaxation Dynamique II

MODULE S5 : LE STRESS

Le stress et ses conséquences
Les états anxieux, les états dépressifs
Expulsion du négatif et inspir du positif
La Relaxation Dynamique III

MODULE S6 : LES TROUBLES PSYCHO-SOMATIQUES

Les maladies psycho-somatiques
Asthme, spasmophilie et obésité
La déprogrammation-reprogrammation
La Relaxation Dynamique IV

MODULE S7 : LES DÉPENDANCES

La mémoire, les examens, le sommeil
Potentialisation positive de la mémoire
Programmation du sommeil
Tabagisme, toxicomanie et alcoolisme



*L'Institut Cassiopée est agréé par la Société Française de Sophrologie (SFS).
Pour plus de renseignements,
contactez-nous au 01 74 08 65 94.*



DATES - 2 SESSIONS

Session octobre 2025

(Vendredi - Samedi - Dimanche)

S1 : 10-12 octobre 2025

S2 : 12-14 décembre 2025

S3 : 30 janvier-1 février 2026

S4 : 27-29 mars 2026

S5 : 8-10 mai 2026

S6 : 13-17 juillet 2026

Session février 2026

(Jeudi - Vendredi - Samedi)

S1 : 12-14 février 2026

S2 : 9-11 avril 2026

S3 : 11-13 juin 2026

S4 : 27-29 août 2026

S5 : 30 octobre-1 novembre 2026

S6 : 16-20 décembre 2026

TARIFS

Préférentiel :

4 080 euros

Référentiel :

5 100 euros

Objectifs

- ACQUÉRIR progressivement la maîtrise des techniques de relaxation et de sophrologie simples et efficaces, applicables en individuel et en groupe.
- DÉVELOPPER l'écoute active et l'observation de la ou des personnes.
- ÊTRE CAPABLE d'élaborer une stratégie adaptée à la personnalité et à la problématique du client.
- CONNAÎTRE les techniques permettant de gérer le stress, la dépression, réguler le sommeil et les troubles psychosomatiques, développer la mémoire, gagner en confiance et acquérir une meilleure estime de soi.
- ÊTRE CAPABLE d'accompagner un client efficacement quelle que soit sa problématique.

FORMATRICES

Sandra Stettler
Allison Le Prado
Isabelle Hatier
Nathalie Zucchi

PUBLIC

Voir p16

PRÉ-REQUIS

Baccalauréat ou équivalent

Maître Praticien en Sophrologie et relaxation

Cette formation vous permet de vous perfectionner en Sophrologie et relaxation énergétique. Elle viendra enrichir efficacement votre panel d'outils thérapeutiques en abordant les techniques de Sophro-relaxation énergétique (SRE) et l'approfondissement des techniques Caycédiennes. Vous y découvrirez également l'utilisation du son, de la couleur, des ondes de forme, de la pensée positive, de la méthode Simonton et des élixirs floraux du Dr Bach.

Programme

STAGES EN PRÉSENTIEL

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

STAGE SMI - 5 JOURS

- Les Sophro-relaxation énergétiques I à IV
- Les centres de force (chakras)
- Le terpnos logos et l'alliance thérapeutique
- La gestion des personnalités difficiles (1)
- La méthode Simonton (1)
- Les fleurs de Bach
- Synthèse comparative des RD et SRE I à IV

STAGE SM2 - 5 JOURS

- Les Sophro-relaxation énergétiques V à VII
- Les sons thérapeutiques
- La chromothérapie
- Les ondes de forme
- Préparation des élixirs de Bach
- La communication : les objections
- La pensée positive (1)
- La méthode Simonton (2)
- Vittoz, son, couleur et ondes de forme (1)
- Etudes de cas (1)

STAGE SM3 - 5 JOURS

- Les Sophro-relaxation énergétiques VIII et IX
- La communication : les questions
- La technique de l'Emergence
- La gestion des personnalités difficiles (2)
- Etudes de cas (2)
- La pensée positive (2)
- La méthode Simonton (3)
- Mises en situation professionnelle
- Vittoz, son, couleur et ondes de forme (2)
- Evaluations de fin de formation
- Soutenance finale devant un jury professionnel

Objectifs

- APPROFONDIR les techniques de Relaxation Dynamique.
- DÉCOUVRIR l'utilisation du son, de la couleur et des ondes de forme en Sophro-thérapie.
- SAVOIR TRAVAILLER sur les centres de force (chakras).
- MAÎTRISER les Sophro-relaxations énergétiques de I à IX.
- MAÎTRISER l'utilisation des fleurs de Bach.
- DÉCOUVRIR l'utilisation de la pensée positive.
- DÉCOUVRIR la méthode Simonton utilisée dans l'accompagnement des pathologies lourdes.

PRÉ-REQUIS

Avoir suivi le cycle de base en Sophrologie et relaxation ou avoir un certificat de formation en Sophrologie.

PUBLIC

Voir p16

FORMATEURS

Sandra Stettler
Olivier Stettler
Nathalie Zucchi
Pascale Millier

DATES - 1 SESSION

SM1: 9-13 mars 2026
SM2 : 22-26 juin 2026
SM3 : 7-11 septembre 2026

TARIFS

Préférentiel :
3 330 euros
Référentiel :
4 165 euros

1020 stagiaires formés en 21 ans



Les bases de la Sophrologie

Cette formation sur 3 jours vous propose de découvrir le monde de la sophrologie et de la relaxation tant sur le plan théorique que pratique. Elle vous permettra de maîtriser les bases du fonctionnement du travail en état modifié de conscience ainsi que des techniques de sophro-relaxation que vous pourrez appliquer directement dans votre quotidien et dans votre pratique en tant que thérapeute.

La partie théorique vous permettra d'aborder la compréhension des bases de la sophrologie par la mise en relation des diverses racines dans lesquelles a puisé le Pr Caycédo, neuropsychiatre fondateur de la méthode.

La partie pratique comportera trois aspects : le travail de préparation quotidienne du thérapeute, l'apprentissage dans leur intégralité de deux techniques de relaxation : la méthode Vittoz et le Training autogène de Schultz, l'approche du travail de la voix et de la guidance en sophrologie grâce à un phrasé spécifique le terpnos logos.

Cette formation s'adresse à toutes les personnes qui veulent s'initier et comprendre comment fonctionnent des techniques de sophrologie et de relaxation ainsi qu'à tous les thérapeutes qui souhaitent enrichir leur pratique professionnelle soignantes.

Si vous désirez approfondir cette approche, vous pourrez ensuite intégrer la formation métier à partir du deuxième stage.

Objectifs

- COMPRENDRE les bases théoriques des techniques de la sophrologie et de la relaxation.
- SAVOIR UTILISER la respiration en tant qu'outil thérapeutique.
- MAÎTRISER deux techniques de relaxation : la méthode Vittoz et le training autogène de Schultz.
- ÊTRE CAPABLE DE CRÉER une séance-type en sophrologie.
- SAVOIR se centrer, s'ancrer et se protéger.



NOUVEAUTÉ

Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Historique de la sophrologie et de la relaxation
- La respiration un outil à part entière
- La voix du Sophrologue
- La sophronisation de base
- Création d'une séance type en Sophrologie

JOUR 2

- Les bases fondamentales de la Sophrologie
- Approfondissement des techniques de respiration
- La première consultation en sophro-relaxation
- La méthode Vittoz (1)

JOUR 3

- La méthode Vittoz (2)
- La préparation du thérapeute (respiration, centrage, ancrage, protection et intentionnalité)
- Le Training autogène de Schultz
- Evaluation de fin de formation•

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

PRÉ-REQUIS

Baccalauréat ou équivalent.

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICES

Sandra Stettler
Isabelle Hatier
Allison Le Prado
Nathalie Zucchi

DATES - 3 SESSIONS

10-12 octobre 2025
12-14 février 2026
9-11 octobre 2026

TARIFS

Préférentiel :
500 euros
Référentiel :
625 euros

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 14 pratiques.

Sophrologie créative

La Sophrologie créative est une branche de la sophrologie sociale. Elle s'adresse à tous les âges de la vie, en individuel comme en collectif.

Les exercices enseignés permettent de créer en quelques minutes une dynamique au cours de laquelle le mental est laissé de côté. Le corps, le jeu, l'imaginaire et le souffle prennent la place et offrent à la conscience la possibilité de se déployer davantage et autrement vers la conscience sophronique. Dans un groupe, elle favorise également la création d'un lien rapide entre les participants et renforce la cohésion du groupe.

Ces exercices font appel à la créativité et la spontanéité du sophrologue qui peut ainsi faire évoluer ou réinventer les 4 premiers degrés de la relaxation dynamique et d'autres pratiques en sophrologie.

Cette formation s'adresse à tous les sophrologues souhaitant acquérir un outil puissant et original qui facilite la dynamique des groupes et qui permet en quelques minutes de créer une alliance avec le client en individuel et une interactivité entre les participants en collectif quel que soit le public (enfants, adolescents, personnes âgées, entreprise, hôpitaux, etc.).

Objectifs

- EXPÉRIMENTER sur soi les exercices de Sophrologie créative.
- DÉVELOPPER sa propre créativité.
- CONNAÎTRE les règles de cette approche spécifique.
- SAVOIR CONSTRUIRE une séance de Sophrologie créative.
- SAVOIR ADAPTER les exercices à tout type de public (individuel, groupe, public spécifique).

PRÉ-REQUIS

Certificat de formation en Sophrologie.

PUBLIC

Voir p16



Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Principes et origine de la Sophrologie créative
- Relaxations Dynamiques revisitées façon ludique
- Comment développer sa propre créativité
- Construire ses propres exercices

JOUR 2

- Applications aux différents âges de la vie
- Elargir et attendrir son regard sur soi et sur le monde
- Rencontrer notre enfant libre
- Vivre l'expérience totale du corps : mouvement, expression, émotion, verticalité, se relier à soi, à l'autre et au groupe
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

FORMATRICE

Catherine Jamet

DATES - 1 SESSION

9-10 avril 2026

TARIFS

Préférentiel :

465 euros

Référentiel :

580 euros

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 5 séances et 1 projet.

Sophrologie et Maternité

Cette spécialisation sur 3 jours vous permettra d'élargir votre champ de compétences à la préparation à l'accouchement et l'accompagnement du post-partum, des stérilités psychogènes et des PMA (procréation médicalement assistée).

En effet, l'accompagnement des femmes enceintes nécessite de développer une bonne compréhension des déroulements physiologiques et psycho-émotionnels de la grossesse et de la naissance. Ces connaissances seront relayées par des visualisations très ciblées.

Vous découvrirez également une technique corporelle de bien-être pour le bébé destinée à être transmise aux parents. Le toucher est présenté comme un outil de communication naturel renforçant le lien parents-enfants.

Puis, après l'accouchement les jeunes mamans se sentent souvent dépassées, fatiguées, stressées, la sophrologie et la relaxation leur offrent un large panel de techniques destinées à les accompagner pendant cette période délicate.

Le dernier thème abordé est celui des stérilités psychogènes et des PMA (procréation médicalement assistée) pour lesquelles des protocoles spécifiques d'accompagnement, en complément des traitements médicaux et psychologiques, ont été mis au point. Dans les deux cas, leur efficacité augmente significativement les chances de réussite.

Tous ces accompagnements seront proposés après avis médical et en complémentarité des équipes soignantes.

Objectifs

- DÉVELOPPER des compétences dans le domaine de l'accompagnement à la naissance et du post-partum.
- MAÎTRISER les techniques et les supports utilisés dans l'accompagnement de la maternité, l'accouchement et le post-partum.
- CONNAÎTRE les techniques corporelles de bien-être adaptées à la femme enceinte et au bébé.
- SAVOIR accompagner les personnes atteintes de stérilités psychogènes.
- ACQUÉRIR des compétences dans l'accompagnement des PMA.



Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Les grands axes de l'accompagnement à la naissance
- Le développement de l'enfant in utéro
- L'accompagnement sophrologique de la grossesse (1)

JOUR 2

- L'accompagnement sophrologique de la grossesse (2)
- L'accompagnement sophrologique de la naissance
- L'accompagnement psycho-émotionnel du post-partum
- La technique corporelle de bien-être pour le bébé

JOUR 3

- Les stérilités psychogènes
- Les PMA
- Etude des cas
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

PRÉ-REQUIS

Certificat de formation en Sophrologie.

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICES

Sandra Stettler
Isabelle Hatier

DATES - 2 SESSIONS

9-11 juin 2025
5-7 juin 2026

TARIFS

Préférentiel :

705 euros

Référentiel :

880 euros

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 2 études de cas.

Sophrologie, Enfance et Adolescence

Le travail d'accompagnement des enfants et des adolescents nécessite d'acquérir de bonnes connaissances sur le développement physique et psycho-émotionnel de l'enfant et de l'adolescent afin de cibler les présentations qui vont leur être proposées.

Ainsi, les exercices seront intégrés dans des supports ludiques : jeux, histoires, chants, théâtre, mimes et impliqueront une adaptation des techniques de sophrologie et relaxation étudiées en cycle de base, à leur âge et à leur problématique.

Par ailleurs l'enfant est dépendant des adultes qui l'entourent, il est donc important d'apprendre à travailler en interface avec tous les adultes qui s'occupent de lui et de savoir présenter des points réguliers à tous ses accompagnants.

Vous pouvez également travailler en groupe avec les enfants et les adolescents. Ce travail implique la création et la présentation de projets destinés aux milieux scolaires et extra-scolaires. La connaissance de ces milieux et de leurs « codes » est indispensable pour pouvoir « vendre » vos projets.

Objectifs

- CONNAÎTRE les grandes lignes du développement de l'enfant afin de lui proposer des techniques de sophrologie et de relaxation adaptées à son âge.
- MAÎTRISER les techniques et les supports utilisés dans l'accompagnement des enfants.
- SAVOIR ACCOMPAGNER l'adolescent dans son développement et ses apprentissages.
- SAVOIR DIALOGUER avec les accompagnants de l'enfant.
- CRÉER des projets pour travailler avec des groupes d'enfants et d'adolescents.
- SAVOIR VENDRE ces projets.

PRÉ-REQUIS

Certificat de formation en Sophrologie.

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICES

Sandra Stettler, Isabelle Hatier



Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

STAGE SF1 : L'ENFANT - 3 JOURS

- Le développement physique et psychologique de l'enfant de 0 à 15 ans
- Exercices de Sophro-relaxation énergétique adaptés à chaque âge
- La prise en charge de l'enfant et de l'adolescent
- La relation parents-enfants

STAGE SF2 : LA PÉDAGOGIE APPLIQUÉE - 2 JOURS

- Stage essentiellement pratique permettant de vivre les techniques adaptées aux enfants
- Présentation de supports très variés : théâtre, chant, contes, chromothérapie... pour animer les séances
- Création de séances-type pour les enfants par tranche d'âge
- Création et présentation de projets destinés au milieu scolaire et extra-scolaire
- L'accompagnement de troubles fréquents chez l'enfant : perte de l'appétit, trouble du sommeil, hyperactivité, énurésie...
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

TARIFS

Préférentiel :

1 145 euros

Référentiel :

1 430 euros

DATES - 1 SESSION

Session janvier 2026

SF1 : 19-21 janvier 2026

SF2 : 3-4 avril 2026

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 5 séances et 1 projet.

Sexualité et Thérapie

Ce perfectionnement sur 3 jours vous permet d'acquérir des compétences dans l'accompagnement des troubles de la sexualité et des dysfonctionnements de la communication dans le couple.

La spécialisation dans ce domaine vous offre un élargissement de votre domaine de compétences.

Les notions de base en psychologie étudiées en sophrologie ou relation d'aide, sont nécessaires pour comprendre les dysfonctions de la sexualité et vous permettre d'adapter en conséquence votre accompagnement. Viendront les compléter : des exercices de prise de conscience du corps, respiration des organes, circulation de l'énergie, accompagnement verbal, non verbal, utilisation de symboles, relaxations guidées propres à la sexualité. Vous découvrirez lors de cette formation des visualisations créatrices spécifiques et ciblées permettant d'obtenir d'excellents résultats durables dans ce domaine.

D'autre part, l'absence de communication dans le couple est l'une des sources principales des dysfonctions de la sexualité, l'incorporer dans le travail de sexothérapie permet de libérer de nombreuses limitations et dysfonctions. Elle constitue l'un des points clés dans les accompagnements concernant cette spécialité.

Objectifs

- ACQUÉRIR des notions psychanalytiques sur la sexualité.
- ACQUÉRIR des notions d'analyse transactionnelle sur la communication dans le couple.
- SAVOIR repérer les blocages dans le domaine de la sexualité.
- CONNAÎTRE les troubles courants dans les dysfonctions sexuelles.
- MAÎTRISER les techniques spécifiques permettant d'accompagner ces troubles courants.
- MAÎTRISER les techniques spécifiques permettant d'améliorer la communication dans le couple.



Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Sexe biologique et sexe psychologique
- Anatomie du sexe et zones érogènes
- Psychologie de la sexualité
- Caractéristiques de la sexualité féminine

JOUR 2

- Caractéristiques de la sexualité masculine
- La place de l'Amour dans la sexualité
- Les insuffisances sexuelles et leur accompagnement (1)

JOUR 3

- Les insuffisances sexuelles et leur accompagnement (2)
- La communication dans le couple
- Accompagnement des dysfonctions de la communication dans le couple
- Evaluation de fin de formation
- Synthèse

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

PRÉ-REQUIS

Certificat de formation en Sophrologie ou Relation d'aide ou Hypnose.

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICE

Catherine Jamet

DATES - 2 SESSIONS

9-11 juin 2025

8-10 juin 2026

TARIFS

Préférentiel :

705 euros

Référentiel :

880 euros

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 2 études de cas.

Sophrologie et Burn out

Ce perfectionnement sur 1 journée vous permet d'acquérir des compétences concrètes dans l'accompagnement des différents types de burn out.

Les thérapeutes sont parfois démunis devant l'intensité des troubles présentés par le sujet et les formes variées que le burn out peut prendre. Une meilleure connaissance dans ce domaine vous offre un élargissement de vos compétences et une plus grande efficacité dans la prise en charge des consultants.

Les profondes mutations du monde du travail depuis les années 1990 ont induit de nouveaux comportements accompagnés de nouveaux troubles fonctionnels. Le burn out en fait partie et représente aujourd'hui une des premières causes d'absence prolongée au travail. Et même si de nombreuses personnes parviennent à rebondir et à se déployer dans une autre direction, cet épisode laisse de profondes cicatrices dans le fonctionnement de l'individu, dans sa famille, dans ses relations et sa manière d'être au monde. Pourquoi s'investir tant ? Comment se fait-il que les signaux d'alerte puissent avoir été négligés ? Y a-t-il des profils prédisposés ?

Ce sont des questions existentielles de fond que nous aborderons afin de savoir comment aider la personne à remonter la pente, et ensuite lui éviter de replonger. Celles-ci impliquent l'estime de soi, l'identité, la fragilité, les peurs et les croyances du sujet.

Objectifs

- ACQUÉRIR des connaissances sur le fonctionnement du système nerveux.
- SAVOIR REPÉRER les signes pouvant évoquer un burn out et connaître les différences avec la dépression nerveuse.
- CONNAÎTRE les différents types de burn out et les profils prédisposés.
- POUVOIR prévenir ou accompagner le burn out.
- MAÎTRISER les techniques spécifiques permettant l'accompagnement.

59 stagiaires formés en 4 ans



Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

- Le fonctionnement du système nerveux
- Les signes du burn out
- Les principales phases
- Burn out et dépression
- Les différents types de burn out
- Le bore out et le brown out
- Les tests
- Les meilleurs outils en sophrologie d'accompagnement à court et long terme
- Outils holistiques
- Aspect symbolique du burn out
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

PRÉ-REQUIS

Certificat de formation en Sophrologie.

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICE

Catherine Jamet

DATES - 2 SESSIONS

5 juin 2025

4 juin 2026

TARIFS

Préférentiel : 255 euros

Référentiel : 320 euros

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 2 études de cas.

Sophro-analyse

Cette formation sur 5 jours vous permettra d'acquérir des outils complémentaires pour approfondir, étayer et diversifier votre pratique sophro- thérapeutique.

Les techniques étudiées s'appuient au plan théorique sur de grands auteurs de la psychologie contemporaine : Freud, Piaget et Berne. La méthode en elle-même a été mise au point par le Dr Claude Imbert.

Elle propose une approche spécifique du vécu intra-utérin permettant de remonter aux racines des croyances les plus profondes de l'être humain et de les redéfinir afin de pouvoir s'en libérer.

Toutes les visualisations sont vécues au niveau alpha facilitant et accélérant l'accès aux contenus préconscients et inconscients. Ce parcours thérapeutique proposé devient alors plus rapide et efficace que ceux présentés classiquement.

Objectifs

- > DÉCOUVRIR les techniques de sophro-analyse permettant l'investigation en état alpha.
- > EXPLORER les racines des croyances héritées des injonctions parentales.
- > APPRENDRE à libérer les traumatismes psychologiques et physiologiques liés au vécu intra-utérin et à la naissance.

PRÉ-REQUIS

Certificat de formation en Sophrologie ou en Relation d'aide.

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICE

Sandra Stettler

Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Présentation des outils utilisés en sophro-analyse
- De la conception à la naissance
- Les empreintes intra-utérines
- Techniques de recherche in-utéro

JOUR 2

- Introduction à l'Analyse Transactionnelle
- Les résistances
- Les injonctions
- Le vécu intra-utérin (1)

JOUR 3

- Les permissions
- Le vécu intra-utérin (2)
- Etude du nom et des prénoms de naissance

JOUR 4

- La naissance
- A la rencontre de la mère et du féminin en soi
- Injonctions et permissions maternelles
- Racines des croyances
- Redéfinition d'une croyance

JOUR 5

- A la rencontre du père et du masculin en soi
- Injonctions et permissions paternelles
- Evaluation de fin de formation
- Synthèse des outils présentés

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

TARIFS

Préférentiel :

1 160 euros

Référentiel :

1 450 euros

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 2 études de cas.

DATES - 2 SESSIONS

20-24 juillet 2025

19-23 septembre 2026

Perfectionnement en Sophro-analyse

Ce perfectionnement sur 3 jours vous permet d'approfondir vos connaissances sur les outils proposés en Sophro-analyse, de découvrir le travail sur le placenta, de compléter le travail de réinformation de l'Enfant intérieur et d'intégrer la libération des empreintes intra-utérines, de la naissance et de la petite enfance.

Les techniques proposées par Claude Imbert pour explorer le vécu intra-utérin et la naissance présentent de nombreuses variantes qui seront explorées lors de ce perfectionnement.

Le travail sur les différentes possibilités de réinformation et sur les empreintes placentaires que vous découvrirez viendront approfondir et enrichir considérablement votre pratique. Réveiller, nourrir, renforcer et apaiser l'Enfant intérieur : ces 4 propositions seront abordées tout au long de ce perfectionnement. Le travail en sophro-analyse avec les enfants vous permettra d'accompagner avec cet outil vos clients dès l'âge de 5/6 ans.

Objectifs

- > APPROFONDIR les techniques de Sophro-analyse.
- > APPRENDRE à travailler sur les empreintes placentaires.
- > RÉVEILLER, apaiser et renforcer l'Enfant intérieur.
- > APPRENDRE à travailler la sophro-analyse avec les enfants et adolescents.

PRÉ-REQUIS

Avoir suivi la formation en Sophro-analyse

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICE

Sandra Stettler

TARIFS

Préférentiel :

705 euros

Référentiel :

880 euros

DATES - 1 SESSION

23-25 janvier 2026



Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Le questionnaire fil rouge du travail en Sophro-analyse
- Variantes sur l'exploration du vécu intra-utérin et de la naissance
- L'enfant blessé : pistes de travail sur les 5 blessures fondamentales

JOUR 2

- Techniques de ré-information sur la vie intra-utérine la naissance et la petite enfance
- Les croyances : prolongement des empreintes intra-utérines et de la naissance

JOUR 3

- Les empreintes placentaires
- Le rendu des empreintes parentales et familiales
- Le travail avec les enfants
- Evaluation de fin de formation
- Synthèse générale du travail en sophro-analyse

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 2 études de cas.