

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 :

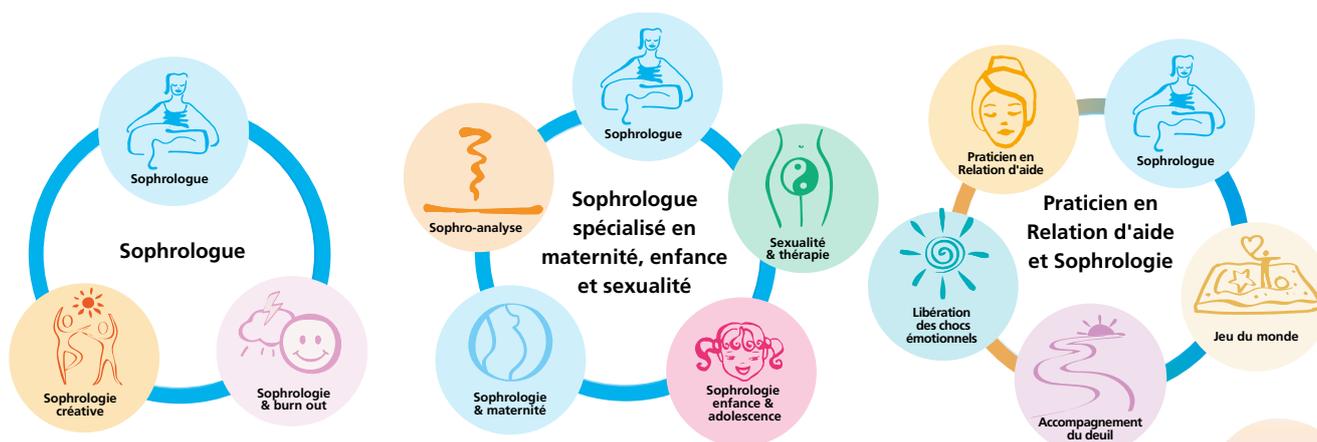
- 1 • Réussir le contrôle continu et l'évaluation de fin de cycle.
- 2 • Effectuer votre stage pratique recueillant 50 témoignages de personnes ayant bénéficié d'une séance de sophro-relaxation (p 14). Vous pouvez proposer plusieurs pratiques à la même personne. Ainsi, il vous faut environ 12 personnes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

STAGÉS 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