



Notre école propose un enseignement authentique de la Sophrologie Caycédienne, actualisé au regard des avancées scientifiques en neurosciences et en physiologie du stress. La formation complète délivre l'ensemble des compétences nécessaires à l'exercice professionnel de la sophrologie, avec un accompagnement individualisé et une équipe de formatrices sophrologues caycédiennes en exercice.

Pour répondre aux besoins de professionnels souhaitant intégrer la sophrologie comme compétence complémentaire à leur métier, nous déclinons désormais notre formation initiale « Aptitudes à la pratique professionnelle de la sophrologie — cycle fondamental de la Sophrologie Caycédienne » en 6 modules progressifs, activables selon vos objectifs. Suivi en une seule fois, ce parcours dure 30 jours. Suivi module par module — et donc potentiellement étalé dans le temps, parfois sur plusieurs années — il comprend 2 jours supplémentaires dédiés aux études de cas, soit 32 jours au total. Le sixième module reste celui de l'examen de certification finale devant jury, pour l'obtention du titre de sophrologue.

Vue d'ensemble des 6 modules

Module	Jours	Dimension travaillée	Validation
Module 1 — RDC1	9 j	Dimension corporelle : vivre le dévoilement de la conscience de soi par l'écoute de son corps, gestion du stress, fondamentaux techniques	Attestation RDC1
Module 2 — RDC2	7 j	Dimension mentale : prendre conscience de ses capacités, oser le passage à l'acte, engager ses forces futures de dépassement de soi, développer la conduite d'entretien, le projet d'accompagnement	Attestation RDC2
Module 3 — RDC3	7 j	Dimension affective : développer sa mémoire positive, prendre conscience de ses capacités de résilience, oser se détacher du passé traumatique, animation de séance	Attestation RDC3
Module 4 — RDC4	3 j	Dimension des valeurs : donner du sens à sa vie et oser s'affranchir des biais d'interprétation, prévention du burn-out, posture professionnelle	Attestation RDC4
Module 5	4 j	Pratique professionnelle : étude de cas, installation du sophrologue	Attestation de pratique
Module 6	2 j	Suivi individualisé de la Sophro Analyse Vivantielle du parcours de formation, examen final, jury et certification	Certificat de pratique professionnelle

Chaque module se déroule dans la continuité du précédent : l'accès à un module donné suppose la validation du ou des modules qui le précèdent. Cette progression garantit la solidité des acquis à chaque étape, conformément à l'exigence pédagogique de notre méthode.

Note de correspondance : cette numérotation en 6 modules (RDC1 à RDC4, pratique professionnelle, examen final) est une organisation commerciale distincte de la numérotation interne « Module 1 à 4 » de notre brochure officielle (bases fondamentales, professionnalisation, installation, validation). Les journées d'installation professionnelle sont intégrées au Module 5. Le Module 6 isole la modalité de certification (examen, jury, suivi individualisé), qui correspond aux journées de validation finale de la brochure officielle et à la « sanction de la formation ».

Détail pédagogique des modules

Module 1 — Dimension corporelle (RDC1) — 9 jours

Objectif : vivre le dévoilement de la conscience de soi par l'écoute de son corps, gestion du stress, fondamentaux techniques

Contenu :

- Comprendre l'approche théorique des fondamentaux, de la phénoménologie existentielle et de la sémantique de la Sophrologie Caycédienne du premier degré de la Relaxation Dynamique de Caycedo (RDC1)
- Développer un entraînement personnel supervisé aux techniques corporelles et respiratoires
- Développer sa propre gestion émotionnelle et de l'alliance sophronique
- Appliquer une réflexion éthique et déontologique introductive à la pratique sophrologique

Validation : Évaluation continue et attestation de validation RDC1.

Module 2 — Dimension mentale (RDC2) — 7 jours

Objectif : prendre conscience de ses capacités, oser le passage à l'acte, engager ses forces futures de dépassement de soi, développer la conduite d'entretien, le projet d'accompagnement

Apprendre à conduire un entretien et à concevoir un projet d'accompagnement structuré, en développant la capacité de passage à l'action.

Contenu :

- Comprendre l'approche théorique des fondamentaux, de la phénoménologie existentielle et de la sémantique de la Sophrologie Caycédienne du deuxième degré de la Relaxation Dynamique de Caycedo (RDC2)
- Conception d'un projet d'accompagnement séance par séance, adapté aux spécificités du client
- Travail sur les mécanismes mentaux freinant le passage à l'action (doutes, procrastination)

Validation : Évaluation continue et attestation de validation RDC2.

Module 3 — Dimension affective (RDC3) — 7 jours

Objectif : Savoir animer une séance de sophrologie complète et ajuster l'accompagnement à partir du vécu du client, en travaillant la résilience et la confiance en soi.

Contenu :

- Comprendre l'approche théorique des fondamentaux, de la phénoménologie existentielle et de la sémantique de la Sophrologie Caycédienne du troisième degré de la Relaxation Dynamique de Caycedo (RDC3)
- Travail sur la mémoire positive, la résilience et le renforcement de l'estime de soi
- Appliquer la passation d'une anamnèse sophrologique pour cerner la demande du client
- Présenter le cadre de l'accompagnement pour favoriser l'adhésion du client
- Accompagner, par la pratique d'un stage supervisé, les 8 séances sophrologiques en individuel ou pour un groupe de 6 personnes maximum, en respectant la méthode et les 8 pas du protocole
- Développer la pratique de l'analyse vivantielle avec le client pour donner du sens à l'expérience vécue
- Maîtriser l'ajustement du programme d'accompagnement à partir des résultats de cette analyse

Validation : Évaluation continue et attestation de validation RDC3.

Module 4 — Dimension des valeurs (RDC4) — 3 jours

Objectif : Donner du sens à son projet de vie, en travaillant sur ses valeurs personnelles, comprendre la motivation et la prévention de l'épuisement professionnel, oser s'affranchir des biais d'interprétation, prévention du burn-out, vivre sa posture professionnelle

Contenu :

- Comprendre l'approche théorique des fondamentaux, de la phénoménologie existentielle et de la sémantique de la Sophrologie Caycédiennne du quatrième degré de la Relaxation Dynamique de Caycedo (RDC4)
- Réflexion existentielle sur les valeurs professionnelles, la motivation et l'autonomie
- Travail sur le sens et la direction donnée à son parcours de vie et professionnel
- Sensibilisation à la prévention du burn-out par les techniques sophrologiques
- Renforcement de la posture professionnelle et de la capacité de recul face aux situations difficiles

Validation : Évaluation continue et attestation de validation RDC4.

Module 5 — Pratique professionnelle et installation — 4 jours

Objectif : Mettre en pratique les acquis sur des études de cas concrètes et les adaptations de programmes à partir des 4 RDC et se préparer à l'installation professionnelle du sophrologue.

Contenu :

- Étude de cas et mise en situation pratique (réflexion, consultation ou séance de groupe)
- Installation du sophrologue : statuts professionnels (libéral, micro-entreprise...), démarches administratives, comptables et fiscales
- Premiers outils de communication professionnelle pour développer son activité

Validation : Attestation de pratique professionnelle.

Module 6 — Examen final et certification — 2 jours

Objectif : Valider officiellement l'ensemble du parcours devant un jury et obtenir le « **Certificat Aptitudes à la pratique professionnelle de la sophrologie** ». Ce module implique un accompagnement individualisé (tutorat, préparation, organisation du jury) et n'est accessible qu'après validation complète des modules 1 à 5.

Contenu :

- Suivi individualisé de préparation à l'examen
- Épreuve écrite constitué par la rédaction d'une Sophro Analyse Vivantielle du parcours de formation (épistémologie et étude de cas)
- Présentation de la Sophro analyse finale devant un jury
- Restitution du stage d'immersion professionnelle réalisé en 2^e partie de cursus
- Épreuve de mise en situation orale (consultation ou séance de groupe) devant un jury
- Délibération du jury et décision de certification

Validation : Certificat « Aptitudes à la pratique professionnelle de la sophrologie », permettant de commencer une activité professionnelle.

À qui s'adresse chaque combinaison de modules ?

Les modules se validant progressivement, il n'est pas possible d'accéder à un module sans avoir validé les précédents. Voici les combinaisons cohérentes selon les profils professionnels :

Profil	Modules recommandés	Pourquoi
Infirmier(e), soignant	Module 1 (+ Module 2)	La gestion du stress et l'écoute du corps sont directement transférables au soin, sans besoin des dimensions affective ou des valeurs.
Coach professionnel	Modules 1 + 2	La dimension mentale (passage à l'action, dépassement des doutes) est au cœur du métier de coach.
Psychologue, thérapeute	Modules 1 + 2 + 3	La dimension affective (résilience, mémoire positive, estime de soi) complète directement leur pratique clinique.
RH, manager, dirigeant	Modules 1 + 2 + 3 + 4 (RDC4)	Le sens, les valeurs et la prévention du burn-out (RDC4) répondent directement aux enjeux de qualité de vie au travail.
Futur sophrologue professionnel	Parcours complet (30 +2 jours) ou Modules 1→6	Seul le Module 6 (examen + jury) permet d'obtenir le certificat de pratique professionnelle et d'exercer le métier de sophrologue.

Grille tarifaire

Parcours complet (30 jours, une seule inscription)

	Autofinancement	Prise en charge pro / FIF PL
Tarif (tous frais compris)	3 910 €	6 435 €

Modules à la carte (9 à 32 jours, plusieurs inscriptions)

Module	Jours	Autofinancement	Financement pro
Module 1 (RDC1)	9 j	1 510 €	2 850 €
Module 2 (RDC2)	7 j	920 €	1 740 €
Module 3 (RDC3)	7 j	920 €	1 740 €
Module 4 (RDC4)	3 j	650 €	1 240 €
Module 5	4 j	800 €	1 420 €
Module 6 (examen)	2 j	550 €	1 120 €

Tarif cumulé selon le parcours suivi

Parcours	Jours	Autofinancement	Financement pro
Module 1 seul	9 j	1 510 €	2 850 €
Modules 1+2	16 j	2 430 €	4 590 €
Modules 1+2+3	23 j	3 350 €	6 330 €

Modules 1+2+3+4 (RDC4)	26 j	4 000 €	7 570 €
Tous les modules (1→5)	30 j	4 800 €	8 990 €
Tous les modules (1→6, avec certification)	32 j	5 350 €	10 110 €
Parcours complet (30j, examen inclus)	30 j	3 910 €	6 435 €

S'engager dès le départ sur le parcours complet représente une économie de 1 440 € en autofinancement et de 3 675 € en financement professionnel, par rapport à l'achat de l'ensemble des modules séparément jusqu'à la certification.

Mécanisme de passerelle vers la certification complète

Toute personne ayant suivi un ou plusieurs modules et souhaitant poursuivre vers le certificat de pratique professionnelle dans les 12 mois peut faire valoir le montant déjà versé en déduction du tarif du parcours complet (et non du tarif à la carte des modules restants).

Modalités communes

- Groupes de 10 personnes maximum, suivi individualisé par un tuteur.
- Formations en présentiel à Reims, avec plusieurs formules de calendrier (semaine, week-end)
- Accès à une plateforme en ligne : enregistrements, auto-évaluation, suivi par visioconférence.
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap — un entretien préalable permet d'identifier les aménagements nécessaires. Référente Handicap : Nelly Sebon.
- Formation éligible à une prise en charge par le FIF PL pour les professions libérales non réglementées, sous réserve d'éligibilité et de plafond annuel en vigueur.