

# Ecole de Sophrologie Aix Marseille



## Livret d'accueil

**Ecole de Sophrologie Aix-Marseille - Organisme de Formation Professionnelle**

190 Rue Marcelle ISOARD 13290 LES MILLES

Téléphone : 09 86 24 41 36

Mail : [sophro.aix@gmail.com](mailto:sophro.aix@gmail.com)

Site web : <https://www.sophro-formation-am.fr/>

SIREN : 833 420 839

NAF : 8559 A



# Informations générales

## Ecole de Sophrologie Aix-Marseille

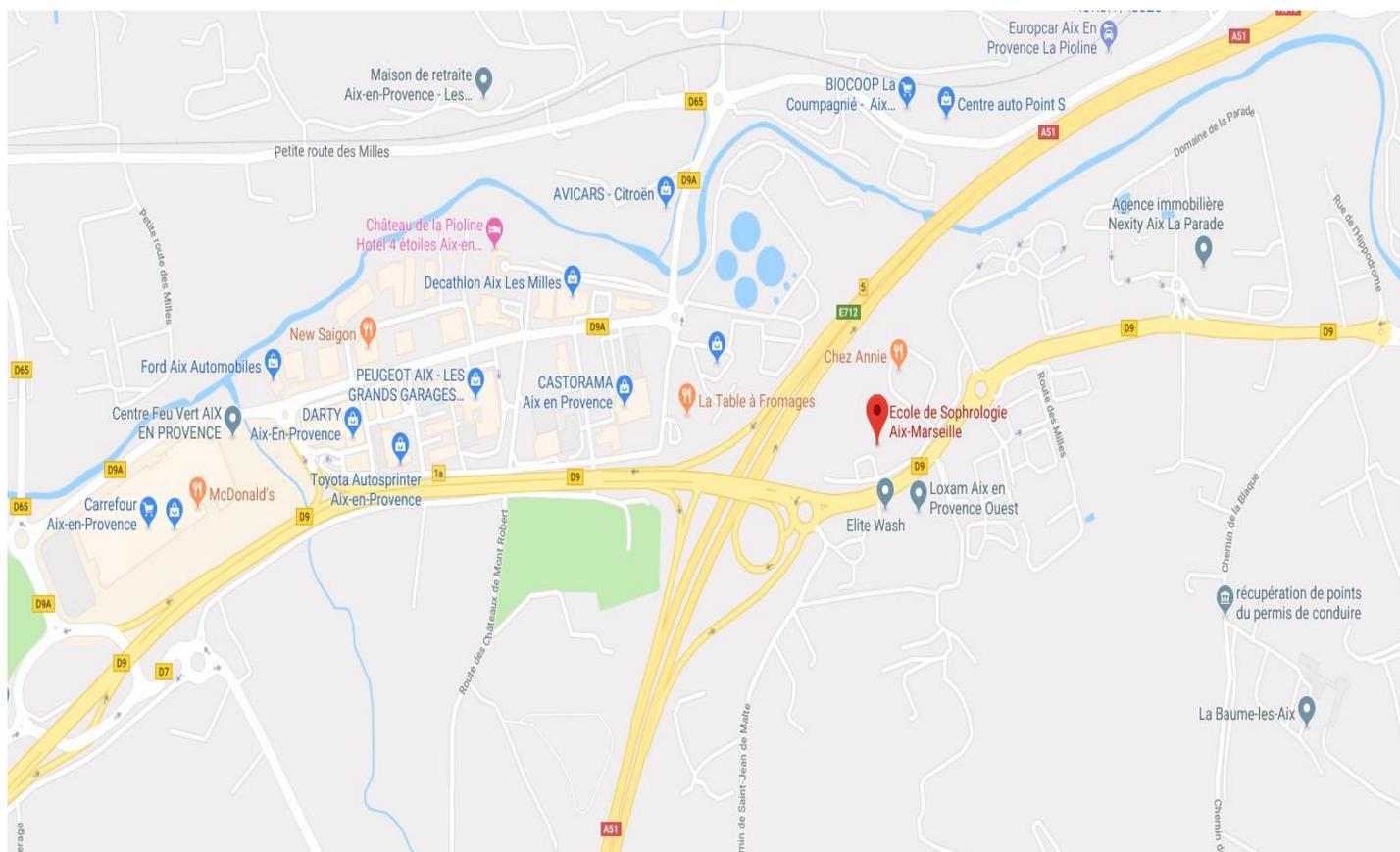
190 rue Marcelle ISOARD 13290 LES MILLES

Téléphone : 09 86 24 41 36 - Mail : [sophro-aix@gmail.com](mailto:sophro-aix@gmail.com) - Site web : <https://www.sophro-formation-am.fr/>

SIREN : 833 420 839 / NAF : 8559 A

N° déclaration préfectorale : 93131727013

Adhérent au **Syndicat des Sophrologues Indépendants** : [www.syndicat-sophrologues-independant.fr](http://www.syndicat-sophrologues-independant.fr)



# Sommaire

L'équipe pédagogique .....	4
Instances de la Sophrologie... ..	6
Présentation... ..	7
Public concerné .....	8
Programme.....	9
Les locaux .....	14
L'enseignement... ..	15
Les examens / le diplôme.....	16
Le travail personnel.....	17
Tarif de formation « Devenir Sophrologue » .....	18
Calendriers de formation « Devenir Sophrologue » .....	19
Modalités d'admission... ..	20
Fiche de renseignements.....	21

# L'équipe pédagogique

L'école de Sophrologie Aix-Marseille s'entoure de professionnels expérimentés spécialisés dans leurs domaines. L'équipe vous apporte le meilleur d'eux même afin de vous transmettre leur savoir et compétences dans une dynamique de partage et d'échange pour vous amener à la réussite de votre année.



**Justine RICHARD**

Formatrice, Directrice et Fondatrice de l'école de Sophrologie Aix-Marseille. Juriste diplômée et Sophrologue diplômée de l'école de Sophrologie PACA de MARSEILLE.



**Dominique HENRIET**

Sage-femme, Sophrologue Expert diplômée de l'Association de Sophrologie Caycedienne de Savoie Dauphiné et de l'Académie de Sophrologie de Paris. Spécialisée en Adolescence, Maternité, Sexualité, Entreprise, Sommeil, Acouphènes et Nutrition.



**Johanna BENAMO**

Sophrologue Relationnelle® diplômée d'une école de la FEPS en Avignon. Formée en Sophrologie Ludique® et Animatrice de Yoga du rire. Praticienne relationnelle formée à l'écoute active et thérapeute narrative



## **Dominique LUPI**

Sophrologue et Praticienne en Hypnose Ericksonienne diplômée de l'école de Sophrologie PACA, Dominique est installée en cabinet sur Aix en Provence. Elle Intervient en entreprises, institutions et chez des partenaires « bien-être ». Spécialisée en gestion du poids avec certification Diet'nSweet assurée par Nathalie Vallet.



## **Marianne AOUN-ROBERTY**

Psychologue diplômée et Sophrologue diplômée du CEAS de Paris. Installée en cabinet sur Aubagne.



## **Bruno PASTOR**

Formateur en profil DISC. Homme de terrain, dirigeant et manager d'équipes depuis plus de 25 ans. Ces magnifiques expériences ont mené Bruno du monde de la banque à celui du commerce pour arriver aujourd'hui à celui de Coach, Consultant, Formateur en management comportemental dans le Cabinet Codexeo C&C qu'il dirige.



## **Héloïse BORIOLI**

Sophrologue diplômée de l'école de sophrologie Aix-Marseille, hypnothérapeute, coach en programmation neurolinguistique et praticienne en énergétique.

*Cette liste n'est pas exhaustive, l'école se réserve le droit de la modifier dans l'intérêt de la formation.*

# Instance de la Sophrologie

L'école de Sophrologie Aix-Marseille soutient et adhère au Syndicat des Sophrologues Indépendants.

- Cet organisme se démarque par sa nouveauté et son sérieux.
- Il milite pour la reconnaissance du métier et le soutien des Sophrologues.

Nous recommandons aux étudiants, futurs Sophrologues d'adhérer à un syndicat à la fin de leur formation.



# Présentation

L'école de Sophrologie Aix-Marseille, se distingue par sa qualité d'enseignement et l'équipe de formateurs dont elle a su s'entourer, mais également par la nouveauté de ses enseignements dispensés.



Les techniques, pratiques et la théorie sont élaborées pour faire de vous des **Sophrologues Professionnels**.

L'enseignement dispensé par le centre de formation, se veut **fidèle** aux piliers fondamentaux de la Sophrologie **CAYCEDIENNE**.

Nous proposons des méthodes pédagogiques s'appuyant essentiellement sur la pratique et le vécu.

**La formation est complète afin de vous préparer au mieux au métier de Sophrologue.**

**Ce qui nous différencie** : la pratique et un enseignement de qualité dispensé par des formateurs expérimentés et professionnels.

**Le plus de notre école de Sophrologie**: nous vous proposons un module d'installation pour faciliter le démarrage de votre activité, avec un suivi à l'issue de votre formation.

**Mais également** : nous vous proposons un module sur le management et la communication sur la base d'outil d'analyse comportementale dite le DISC de MARSTON.

# Public concerné

La formation s'adresse à toutes les personnes souhaitant devenir un professionnel de la relation d'aide et du développement personnel, sans limitation d'âge ou de diplôme requis.

L'école ouvre ses portes à toutes les personnes désireuses **de devenir sophrologue ou compléter son activité initiale professionnelle avec les acquis de la sophrologie :**

- Les personnes ayant pour objectif l'acquisition de nouvelles compétences professionnelles.
- Les personnes en reconversion professionnelle, souhaitant un changement de situation.
- Les non-salariés, demandeurs d'emploi souhaitant accéder à une nouvelle profession ou nouvel emploi.
- Les personnes salariées souhaitant compléter leur activité, en vue de changer d'activité ou tout autre motif.

L'école accueille toutes les personnes désireuses de se former au métier de sophrologue quelle que soit sa catégorie professionnelle.

# Le programme

**L'école offre deux rythmes de formation**, afin que chaque élève puisse suivre la formation la mieux adaptée à ses contraintes personnelles et professionnelles. Le programme est identique quelque soit le type de formation choisie.

La formation se compose de plusieurs modules complets alliant théorie et pratique, **dispensés en semaine ou weekend end selon le type de formule choisie**. Les horaires weekends et semaines sont les mêmes : **8h-12h/13h-17h**.

Les cours sont dispensés en **groupe de 12 personnes maximum** afin de favoriser l'échange, l'alliance et être à l'écoute de chacun.

La formation se décompose sur 50 jours en formule weekend ou semaine soit au total 400 heures de cours. Les élèves en formation doivent effectuer un stage pratique de 15 heures, finalisé par un rapport de stage.

A l'issue de la formation, est délivré un diplôme de praticien en sophrologie, ce titre consent à exercer le métier de sophrologue dans le cadre et limite de vos compétences.

Nous proposons des ateliers d'animation de séances collectives menées par les élèves certains soirs de semaine face à un public extérieur. Cette pratique permet à chaque étudiant, de passer à la pratique en utilisant les outils de communication et techniques sophrologiques vues en cours.

## Organisation :

- 1 entretien préalable d'une heure avant inscription avec la directrice de l'école
- 400 heures de présence au cours
- 300 heures de travaux de recherches et exercices pédagogique
- 15 heures de stages dans un environnement professionnel
- 1 heure d'entretien en fin de formation avec la directrice de l'école pour vous accompagner dans votre projet professionnel et votre nouvelle vie.

**Soit au total 717 heures de formation.**

## Objectifs pédagogiques :

- Acquérir les techniques pédagogiques de la sophrologie et relation d'aide afin de tenir des séances individuelles ou de groupe
- Acquérir et maîtriser les protocoles sophrologiques et bases fondamentales en sophrologie
- Acquérir l'autonomie nécessaire dans la pratique du métier de sophrologue

Il sera enseigné, la théorie, la pratique, la communication, la relation d'aide, le développement personnel, le marketing et commercial ainsi que les règles de déontologie. Vous repartirez avec les bases fondamentales de la Sophrologie qui feront de vous des Sophrologues professionnels : Votre attitude, le champ de compétences des Sophrologues professionnels, l'éthique, la déontologie, l'adaptation, l'alliance.

## Le contenu de la formation :

- **Partie théorique :**
  - Histoire et fondement de la sophrologie
  - Étude des théories fondamentales de la sophrologie dite « Caycedienne »
  - Les lois et principes de la sophrologie
  - La phénoménologie et la vivancephronique
  - La Sophronisation de base vivantielle
  - La conscience et les niveaux de vigilance
  - Bases de la physiologie et la respiration
  - Le principe d'adaptabilité
  - La gestion du stress
  - Les méthodes de relaxation
  - Les techniques de relaxation
  - Les relaxations dynamiques
  - Les Terpnos Logos

## L'approfondissement :

- L'alliance sophronique
- Le rôle du sophrologue
- Le cadre juridique
- L'installation
- L'accompagnement pédagogique
- Acquérir les compétences d'accompagnement des sophronisants dans une démarche de prise de conscience et d'autonomie
- Acquérir une méthode pour élaborer des programmes adaptés et la conduite de séance individuelle et en groupe
- Développer nos valeurs, ce qui nous anime dans cette formation Le dialogue pré-sophronique et post-sophronique
- Le cadre déontologique et sophrologique
- Les modes et lieux d'intervention
- L'anamnèse
- Approche psychologique et psychanalyse par l'étude des techniques cognitives et comportementales

## La pratique :

Vous abordez la gestion du stress dans une approche théorique et pratique au travers de différents thèmes tels que : l'équilibre général, la gestion des émotions, le lâcher prise, la confiance en soi et les valeurs de vie.

### **Vous mettez en pratique vos compétences au travers de différentes techniques spécifiques :**

- La sophronisation de Base
- Le sophro-Déplacement du négatif
- La sophro-Présence
- La sophro-Présence du Positif
- La sophro-Activation Vitale
- Le geste Signal
- La Sophro-Mnésie
- La Sophro Correction Sérielle
- La Sophro-Stimulation Imaginative
- La Sophro Substitution Sensorielle
- La sophro-Tridimension interne et externe
- La Sophro-Manence et Rétromanence

Vous renforcez votre formation au travers d'un stage professionnel. Vous développez et maîtrisez les compétences théoriques par des mises en situations.

**Vous pratiquez les relaxations dynamiques du 1er, 2ème, 3ème et 4ème degré**

## Techniques sophrologiques :

Vous apprendrez l'art de la maîtrise de la voix, l'accompagnement phénoménologique neutre.

Il vous sera enseigné l'écoute active, l'accompagnement par le discours, les Terpnos Logos et leurs créations. Vous apprendrez les diverses postures sophrologiques.

Vous serez formez selon les trois piliers fondamentaux de la Sophrologie : La Découverte, La Conquête, La Transformation. Vous découvrez les phénomènes, vous apprenez à les maîtriser et les intégrer dans votre quotidien. Il vous est enseigné les précautions et les contre-indications en Sophrologie.

## Thèmes abordés :

**Vous travaillez sur 5 thèmes clefs en gestion du stress :**

- L'équilibre général
- La gestion des émotions
- Le lâcher prise
- La confiance en soi
- Les valeurs de vie

Vous développez chaque thème en profondeur au travers de différents modules. Il vous est enseigné la mise en pratique de la théorie afin de réaliser des programmes adaptés à chaque sophronisants et selon leurs attentes. Vous apprenez ainsi créer des séances de groupes individuelles et de groupes.

## Mise en situation :

- Animation de séance de groupe et mise en situation réelle par des jeux de rôle
- Reconnaissance des erreurs à corriger
- Détection des problématiques sophronisants
- Développement de sa propre créativité et style de conduite d'une séance
- Créer une alliance
- Accompagnement dans les phénodescriptions

## Cadre professionnel :

Un module est consacré à la déontologie, à l'installation et le lancement de son activité, la publicité et la communication, gérer son site internet et sa création.

Vous pouvez ainsi éclaircir des zones d'ombre sur votre futur professionnel. Toute l'équipe de formateur vous accompagne dans votre projet de formation et d'installation tout au long de votre cursus grâce à un suivi de qualité. Vous êtes suivi, guidé et épaulé jusqu'à la fin de votre cursus.

L'école s'engage également à rester à votre disposition pour toute question après votre formation. Notre objectif est de faire de vous des Sophrologues professionnels autonomes.

# Les locaux

## Situation géographique / Comment se rendre au centre de formation :

Nos locaux sont situés aux milles dans la zone commerciale, à l'Oxydium.

Ils sont accessibles directement via l'A51, l'A7-A51 depuis Marseille, par la D9 depuis Aix-TGV.

Les lignes de bus n°4 d'Aix en Pce, arrêt « champ de foire » qui vous dépose devant les locaux.

## L'école :

### Les locaux sont accessibles aux PMR.

Les locaux sont équipés de la climatisation et du chauffage.

La superficie des lieux est de 133 m2 disposant de deux salles de cours équipées en fonction des exercices.

Une salle de théorie et une salle de pratique.

Vous trouverez également une cuisine pour prendre votre repas sur place.

### Un parking de 452 places gratuites entoure l'école.



# L'enseignement

**Vous êtes accueilli par une équipe de formateurs diplômés et qualifiés.** Une équipe pédagogique mise à votre disposition pour vous apporter le meilleur de l'enseignement en Sophrologie et étendre vos connaissances sur divers sujets abordés tout au long de votre formation.

**Vous êtes encadrés par la directrice du centre,** disponible pour répondre à toutes vos interrogations.

Vous avez la possibilité de participer à nos ateliers de groupes, à des tarifs préférentiels, pour parfaire votre connaissance pratique.

Notre pédagogie est basée sur la pratique pour l'intégration des connaissances, il est alors important que chaque étudiant fasse un travail personnel lors de la formation en Sophrologie. C'est pourquoi nous vous encourageons à mettre toute votre énergie dans votre apprentissage. Vous avez des exercices pratiques à faire chez vous pour valoriser au mieux votre formation.

En matière théorique, vous rédigez un dossier de Sophrologie comprenant vos recherches personnelles telles que : lectures, travaux d'investigation, rédaction de bases sur la Sophrologie sur les thèmes abordés en cours. Notre équipe sera à votre disposition pour toute question et pour vous aider.

**Vous complétez ce dossier par le stage pratique en milieu professionnel.** Vous créez vos programmes et animez les séances de groupe lors de ce stage finalisé par un rapport. Vous mettez ainsi en pratique 300heures d'investissement personnel.

En matière pratique, vous faites des séances personnelles à la maison avec les enregistrements des cours et des animations afin de vous approprier les exercices. Tout cela dans le but de vous créer de l'expérience phénoménologique. Vous enregistrez ces séances sur accord préalable du formateur.

Vous avez également la possibilité d'animer des séances de groupe certains soirs de semaine afin d'affiner vos compétences et mettre en pratique vos connaissances sur le terrain. **Tout ce travail vous permet de compléter votre cahier de phénodescriptions qui vous est indispensable pour évoluer et intégrer la pratique Sophrologique.**

# Les examens & le diplôme

L'école de Sophrologie Aix-Marseille vous offre une formation de qualité pour faire de vous des Sophrologues professionnels. Elle base sa technique sur la pratique et l'acquisition de techniques efficaces pour parfaire votre apprentissage.

Notre objectif est de vous accompagner sur la maîtrise de tous les éléments nécessaires à la pratique du métier de Sophrologue. C'est pourquoi vous passez quatre évaluations au cours de votre formation et une finale en fin d'année pour finaliser l'obtention de votre diplôme.

## Contrôle continu :

Tout au long de votre cursus vous êtes suivi par notre équipe pédagogique pour un suivi constant de votre travail. Vous êtes évalué lors d'examen continu sur vos connaissances théoriques et pratique par des mises en situation. Ces évaluations sont corrigées afin de vous permettre d'identifier vos acquis.

Le diplôme vous est remis en fin d'année après une dernière évaluation. Vous êtes alors diplômé après avoir rempli les critères suivants :

- Tenue et remise d'un cahier de phénomodescriptions, attestant de votre travail personnel.
- Évaluation de vos connaissances théoriques.
- Évaluation de vos connaissances pratique lors d'animation.
- Stage pratique en milieu professionnel, attestant de votre capacité d'animation et création de programme concrétisé par la remise d'un rapport de stage.
- Une présence et assiduité aux cours théoriques et pratiques.

A défaut de remplir tous ces critères, il vous est délivré une attestation de formation. L'étudiant a la possibilité de repasser les examens afin de valider son diplôme professionnel. **L'école fourni un diplôme privé à la pratique du métier de Sophrologue Professionnel.**

# Le travail personnel

L'école attache une grande importance au travail personnel fourni par l'élève. Il est indispensable à la pratique de la Sophrologie. Plus l'étudiant met de la volonté dans ses formations, meilleurs sont ces acquis. **Le travail personnel est autant important tant dans la théorie que dans la pratique.**

## En théorie :

L'étudiant doit créer un dossier de Sophrologie comprenant : des lectures, des travaux de recherches, des rédactions sur la Sophrologie et thèmes abordés en cours.

## En pratique :

Un cahier de phénodescriptions doit être tenu par chaque élève afin de justifier d'un travail personnel à la maison.

Les élèves peuvent sur autorisation du formateur enregistrer les séances afin de les réécouter chez eux pour remplir leur cahier de phénodescription et mettre en pratique leurs connaissances théoriques afin de se les approprier.

L'école dispense des séances collectives certains soirs de semaine. Chaque élève peut y participer, mais également les animer devant un public extérieur. Ce travail est essentiel à l'intégration de la pratique.

# Tarif de la formation « Devenir Sophrologue »

L'école offre deux rythmes de formation, afin que chaque élève puisse suivre la formation la mieux adaptée à ses contraintes personnelles et professionnelles.

Le programme est identique quelque soit le type de formation choisie. Formation Sophrologue : **400 heures de cours présentiel et 15 heures de stage.**

## Tarif tout public:

Groupes Semaine et Week-end: 4800€

Dans le cas d'un financement à titre personnel, un échelonnement des paiements est proposé.

**\* Tarif dégressif aux institutions qui inscrivent plusieurs stagiaires en même temps (nous consulter)**

**\*\*Tarif applicable du 01/01/2019 au 31/12/2019**

- 1 entretien préalable d'une heure avant inscription avec la directrice de l'école.
- 400 heures de présence au cours.
- 300 heures de travaux de recherches et exercices pédagogique.
- 15 heures de stages dans un environnement professionnel.
- 1 heure d'entretien en fin de formation avec la directrice de l'école pour vous accompagner dans votre projet professionnel et votre nouvelle vie.

**Soit au total 717 heures de formation.**

## Rappel du public concerné :

- Les personnes ayant pour objectif l'acquisition de nouvelles compétences professionnelles.
- Les personnes en reconversion professionnelle, souhaitant un changement de situation.
- Les non-salariés, demandeurs d'emploi souhaitant accéder à une nouvelle profession ou nouvel emploi.
- Les personnes salariées souhaitant compléter leur activité, en vue de changer d'activité ou tout autre motif.

# Calendrier de formation

**Formation rythme «Semaine» sur 1 an => Début : MARS 2020 / Fin : JANVIER 2021**

MARS	2020	Du 02 au 06
AVRIL	2020	Du 20 au 24
MAI	2020	Du 04 au 08
JUIN	2020	Du 01 au 05
JUIN/JUILLET	2020	Du 29 au 03
AOUT	2020	Du 17 au 21
OCTOBRE	2020	Du 12 au 16
NOVEMBRE	2020	Du 16 au 20
DECEMBRE	2020	Du 14 au 18
JANVIER	2021	Du 04 au 08

**Formation rythme «Semaine» sur 1 an => Début : AVRIL 2020 / Fin : FEVRIER 2021**

AVRIL	2020	Du 06 au 10
MAI	2020	Du 11 au 15
JUIN	2020	Du 08 au 12
JUILLET	2020	Du 06 au 10
SEPTEMBRE	2020	Du 14 au 18
OCTOBRE	2020	Du 05 au 09
NOVEMBRE	2020	Du 09 au 13
NOVEMBRE / DECEMBRE	2020	Du 30 au 04
JANVIER	2021	Du 18 au 22
FEVRIER	2021	Du 08 au 12

# Modalités d'admission

Pour toute inscription, merci de prendre rendez-vous auprès de la directrice de l'école de Sophrologie Aix-Marseille, **Mme Justine RICHARD**.

Merci de vous munir des pièces ci-dessous le jour de votre entretien :

- Une fiche de renseignement (voir ci-dessous), avec une photo d'identité.
- Un CV.
- Une lettre de motivation.
- Une photocopie de votre carte d'identité nationale.

# Fiche de renseignements



Votre photo d'identité à coller ici

Nom : ..... Prénom(s) : .....

Date de naissance : ..... Profession / Étude : .....

Situation familiale : Célibataire :  En couple :  Marié(e) / PACS :

Nombre d'enfants :

Adresse : .....

Téléphone fixe : ..... Téléphone Portable : .....

Email : .....

## Renseignements médicaux

***Ce questionnaire est confidentiel et relève du secret médical et des règles déontologiques.***

Êtes-vous sous traitement médical ? Si oui, pour quelles raisons ?	OUI	NON
Avez-vous subi des opérations au cours des 12 derniers mois ? Si oui, lesquelles ?	OUI	NON

Prenez-vous actuellement et des médicaments ? Si oui, lesquels ?	OUI	NON
Êtes-vous actuellement enceinte ? Si oui, de combien de semaines ?	OUI	NON

Avez-vous des troubles du sommeil ?	OUI	NON
Êtes-vous en accompagnement psychologique ?	OUI	NON
Avez-vous certains besoins tels que fumer ? boire ? médicaments ? Si oui, en quelle quantité ?	OUI	NON