



# FORMATION AU CYCLE FONDAMENTAL DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS

## DOSSIER COMPLET

*Document référence Cycle\_Fondamental\_DossierComplet\_V11, Maj le 31/07/2019*

Siège Social : IFSP 15, rue des Tulipiers – 38280 VILLETTE D'ANTHON  
Tél. : 04 72 75 16 00 ou 06 25 45 92 85 ou 06 74 10 14 16 / Mail : [contact@ifsp-lyon.fr](mailto:contact@ifsp-lyon.fr)  
SAS au capital de 5 000 € - SIRET : 818 337 339 00019, RCS de Vienne – Code APE : 8559A

**[WWW.IFSP-LYON.FR](http://WWW.IFSP-LYON.FR)**

Organisme de formation enregistré auprès de la DIRECCTE sous le n° 84 38 06279 38



# SOMMAIRE

ÉDITO	3
LE CYCLE FONDAMENTAL	4
PROGRAMME	7
FORMATEURS	9
CONDITIONS FINANCIERES	11
INSCRIPTION	12





# L'IFSP

L'Institut de Formation des Sophrologues professionnels de Lyon Meyzieu a été créé par Claudine JASSEY et Christine KLEIN, Sophrologues. Il est né de l'envie de transmettre des savoirs, savoir être et savoir faire, issus des plus de 20 ans d'expérience cumulée en sophrologie.

Nos valeurs sont à notre sens fondamentales en tant que centre de formation mais aussi en tant que sophrologues :

## Qualité et professionnalisme

Votre réussite en tant que sophrologue est fortement conditionnée par la qualité de votre formation. Le niveau de nos formations vous permet d'être préparé aux exigences et **réalités concrètes du métier de sophrologue** et de l'exercer de façon responsable.

## Proximité et disponibilité

Notre taille humaine et notre proximité géographique permettent :

- de vous rencontrer avant votre formation et de rester en lien par la suite,
- des groupes de **20 stagiaires maximum**,
- une réelle **écoute** de vos besoins ainsi qu'un **accompagnement** pendant et après votre formation.

## Compétence et expérience

Nos sophrologues formateurs sont tous diplômés FEPS.

Ils sont expérimentés (entre 7 et 15 ans d'expérience en cabinet) et encore en activité, au contact des réalités du terrain de notre métier.

## Notre credo

*“Le plus grand bien que nous faisons aux autres hommes n'est pas de leur communiquer notre richesse mais de leur révéler la leur.”*

**Louis Lavelle**



# LE CYCLE FONDAMENTAL

## PRESENTATION

### Public :

Le cycle fondamental s'adresse à des particuliers, des salariés d'entreprises ou de structures ou encore à des professions libérales.

Le niveau bac est requis, mais des dérogations sont possibles selon votre parcours professionnel et personnel, vos centres d'intérêts et vos motivations.

### Objectifs :

Son objectif est de s'approprier les 4 degrés fondamentaux de la sophrologie d'abord pour soi, puis dans une posture professionnelle.

Il est sanctionné par une attestation de formation permettant :

- à des professionnels du domaine médical, paramédical ou sportif par exemple, qui ne souhaitent pas particulièrement ouvrir un cabinet, d'intégrer la sophrologie dans leur pratique professionnelle.
- d'accéder au cycle supérieur, pour les personnes qui souhaitent devenir sophrologue à part entière.

Vous  
conduire vers  
un métier

Devenir  
sophrologue  
professionnel : Plus  
qu'une formation,  
un processus.  
Apprendre,  
comprendre,  
pratiquer pour soi,  
puis faire pratiquer  
et accompagner  
vos futurs clients.



# LE CYCLE FONDAMENTAL

## PRESENTATION

### L'accent mis sur la pratique

Nos formations s'appuient sur de solides bases théoriques tout en intensifiant progressivement les temps de pratique, notamment l'entraînement à la conduite de séances.

#### Méthodes :

Nos méthodes pédagogiques ont été conçues pour vous accompagner progressivement vers une posture de professionnel :

- Acquisition des savoirs : apports théoriques soutenus par des diaporamas, fiches de cours, ...
- Acquisition des savoir-être : de très nombreux temps de pratique afin d'expérimenter la sophrologie pour vous, la vivre et vous l'approprier.
- Acquisition des savoir-faire : progressivement vous animerez vous-même de plus en plus de pratiques de groupe afin de commencer à vous placer dans une posture professionnelle.
- Evaluations : loin d'être des sanctions, les évaluations régulières, théoriques et pratiques vous permettent de savoir où vous en êtes, de vous appuyer sur vos points forts et connaître vos axes de progression.

#### Moyens pédagogiques :

Nos formateurs sont tous expérimentés et encore en activité.

Nous vous fournissons une clé usb contenant les supports de cours et les enregistrements audio des pratiques.

Notre espace stagiaire sur le site internet favorise les échanges entre deux sessions de formation.



# LE CYCLE FONDAMENTAL

## PRESENTATION



### **270 heures de formation**

Ce nombre d'heures est nécessaire pour comprendre en profondeur les fondamentaux théoriques de la sophrologie, se les approprier par la pratique et multiplier les entraînements à la conduite de séances.



### **12 modules de 3 jours, en week-end**

La formation se déroule les vendredi, samedi et dimanche. Elle est échelonnée sur 15 mois, temps minimum nécessaire à l'intégration des contenus.



### **230 heures de travail personnel**

Ces heures sont dédiées à l'appropriation des fondements théoriques, mais aussi à la pratique personnelle, la lecture et la documentation.



### **12 heures de stage pratique**

Effectué dans une structure (hôpital, entreprise, etc.), il vous permet d'expérimenter in vivo la « vente », la conception et la conduite de séances. Nous vous accompagnons dans son élaboration et sa conduite. Un rapport de stage clôture le cycle fondamental.

**Respecter les critères de la profession**

Nombre d'heures, échelonnement dans le temps, stage pratique : notre formation respecte les critères des Etats Généraux des Ecoles de Formation en Sophrologie.



# PROGRAMME

Module  
1  
Les bases

## **Initiation aux bases de la sophrologie**

Mise en place du cadre formatif

Historique et fondements – Vue d'ensemble des 4 degrés

Introduction au 1er degré : Le présent et la présence au corps

Anatomie - Physiologie 1 : bases d'anatomie : squelette, muscles, focus sur le dos

Les bases de la respiration

Module  
2  
1<sup>er</sup> degré

## **Le présent et la présence au corps – 1<sup>er</sup> degré A**

Théorie et pratique du 1<sup>er</sup> degré - RD1A

Anatomie - Physiologie 2 : Le cerveau, le système nerveux

Approfondissement de la respiration

Module  
3  
1<sup>er</sup> degré

## **Le présent et la présence au corps – 1<sup>er</sup> degré B**

Théorie et pratique du 1<sup>er</sup> degré - RD1B

La conscience 1 : culture et point de vue oriental

Introduction au 2<sup>ème</sup> degré : Le futur et la spatialisation

Module  
4  
2<sup>ème</sup> degré

## **Le futur et la spatialisation via les sens – 2<sup>ème</sup> degré**

Evaluation théorie du 1<sup>er</sup> degré A et B

Théorie et pratique du 2<sup>ème</sup> degré

Module  
5  
Immersion

## **Résidentiel – Pratiques intensives**

Théorie et pratique du 3<sup>ème</sup> degré

Pratique intensive de la respiration – Initiation à la gestion des émotions

Initiation aux techniques d'origine de la sophrologie : Relaxation, yoga, hypnose, méditation, ...

La conscience 2 : Éclairage philosophique

Module  
6  
3<sup>ème</sup> degré

## **Le passé et la spatialisation via le mouvement – 3<sup>ème</sup> degré**

Evaluation théorie du 2<sup>ème</sup> degré

Théorie et pratique du 3<sup>ème</sup> degré

Anatomie - Physiologie 3 : Les Sens - La mémoire



# PROGRAMME

## Module

7

Posture Prof.

### **Se placer dans une posture professionnelle**

Révision et relecture professionnalisante du 1<sup>er</sup> degré – Pratiques combinées

Posture prof. 1 : Renseigner les clients potentiels (cadre, déontologie, législation, ...)

Posture prof. 2 : Elaboration d'une séance : théorie et cas pratiques

Initiation à la gestion du stress

## Module

8

Posture Prof.

### **Se placer dans une posture professionnelle**

Évaluation théorie du 3<sup>ème</sup> degré

Révision et relecture professionnalisante du 2<sup>ème</sup> degré – Pratiques combinées

Posture prof. 3 : Conduite d'une séance : théorie et entraînement à l'animation

Posture prof. 4 : Concevoir un module collectif : théorie et cas pratiques

## Module

9

Posture Prof.

### **Se placer dans une posture professionnelle**

Révision et relecture professionnalisante du 3<sup>ème</sup> degré – Pratiques combinées

Posture prof. 5 : Les bases de l'accompagnement individuel (attitude, écoute, ...)

Évaluation pratique : conduire une séance collective, degrés 1 à 2

Le stage d'application de 12 heures : information et préparation

## Module

10

4<sup>ème</sup> degré

### **La totalisation et les valeurs – 4<sup>ème</sup> degré**

Théorie et pratique du 4<sup>ème</sup> degré

La conscience 3 : Le point de vue de la physique quantique

## Module

11

Immersion

### **Résidentiel – Pratiques intensives**

Travailler sur ses propres valeurs et son projet de vie

La voix, notre outil : les bases du travail sur la voix

Posture prof. 6: Entraînement à l'animation de séances collectives

## Module

12

Clôture

### **Évaluations finales et clôture du cycle fondamental**

Évaluation théorie du 4<sup>ème</sup> degré

Évaluation théorique générale

Évaluation pratique : conduire une séance collective, degrés 3 à 4

Feed-back formation et conclusion



# FORMATEURS

## SOPHROLOGIE



**Christine KLEIN**  
*Sophrologue diplômée FEPS*  
*Formée par C. Gagnaire*

Accompagnement individuel et collectif depuis 2001 au sein du cabinet Christine Klein Sophrologie.

Consultante formatrice en entreprise.

Formée à la communication bienveillante avec une spécialisation adultes/enfants.

**Domaines d'expertise** : stress, émotions, accompagnement dans la maladie et gestion de la douleur, Sophrologie en milieu hospitalier, Sophrologie avec les enfants.



**Vanessa BRICOUT - BERTRAND**  
*Sophrologue diplômée FEPS*  
*Formée par C. Gagnaire*

Accompagnement individuel et collectif depuis 2005 au sein du cabinet VB Solution.

Consultante, formatrice et coach en entreprise. Coach professionnel individuel et d'équipe, Maître praticien en PNL, Coach certifiée Process Com, formée à l'Analyse transactionnelle et la relation d'aide.

Co-fondatrice avec Claudine JASSEY de **Ma SophroBox**, outils pour sophrologues.

**Domaines d'expertise** : L'accompagnement individuel et d'équipe, Communication et aisance relationnelle, Estime et confiance en soi, Posture managériale et bien-être au travail.



**Claudine JASSEY**  
*Sophrologue diplômée FEPS*  
*Formée par C. Gagnaire*

Accompagnement individuel et collectif depuis 2009 au sein du cabinet ISI LIFE,

Fondatrice de Cime *Centre Interactif du Mieux Etre*  
Consultante formatrice en entreprise.

Intervenante en Hôpital psychiatrique de jour spécialisé dans la souffrance au travail.

Co-fondatrice avec Vanessa BRICOUT de **Ma SophroBox**, outils pour sophrologues.

Formée et habilitée par l'INRS sur la prévention des TMS.

**Domaines d'expertise** : stress, sommeil et récupération, Sophrologie et TMS, Sophrologie et formation, Sophrologie en entreprise.



**Christian GAGNAIRE**  
*Master en sophrologie clinique (A. Caycedo)*  
*Formée par J.P. Hubert, R. Abrezol, J. Donnars, P. de Vicente, Y. Davrou*

Membre de l'équipe de formateurs de la Fondation Caycedo pendant 12 ans.

Fondateur et directeur d'un institut de formation au métier de sophrologue sur Lyon pendant 29 ans - Membre fondateur du SSP et de la CEPS avec Bernard Santerre

Parcours personnel, formation et supervision en Analyse Transactionnelle. Formation aux techniques énergétiques et respiratoires tibétaines.

# FORMATEURS

DOMAINES  
TRANSVERSAUX



**Michel HELY JOLY**

**Master en Psychologie du Travail, habilité IPRP, Coach**

Certifié « Coach & Consultance » école Palo Alto, Maître Praticien en PNL, Membre du SPMC Syndicat Pro des Métiers du Coaching, et jury de certification, praticien en hypnose Ericksonnienne, Formé aux TCC.

**Domaines d'expertise :** Problématiques relationnelles et psychologiques, psychopathologies au travail : dépressions, burn out, suicide.



**Maxime ARMAND – Formateur en culture orientale**

Faculté de psychologie de Grenoble – Diplôme de praticien en Médecine Chinoise. Praticien en Médecine Chinoise, professeur de Qi Cong et d'Esime Traditionnelle Japonaise. Animateur d'un centre de méditation pendant 3 ans.

A l'Institut : la conscience et l'énergétique vues par la culture orientale, initiation à la méditation ZEN.

## **Intervenants ponctuels**

Différents professionnels spécialistes de leur domaine interviennent pour animer des initiations pratiques au Yoga, à la méditation, etc. dont la sophrologie est en partie issue.



# CONDITIONS FINANCIERES

## Tarifs

Le coût total du cycle fondamental est de 4 620,00 € TTC. **En cas de financement personnel, une remise vous est accordée, portant le prix à 3 850 € TTC.**

Il comprend les frais d'inscription, les frais pédagogiques et les supports de formation.

Ce tarif ne comprend pas : les frais de déplacement, de restauration et d'hébergement, que ce soit au campus Véolia de Meyzieu ou lors des 2 stages d'immersion de 3 jours à Beaujeu (pour Beaujeu compter au maximum 50 euros par jour, hébergement et restauration comprise).

*(\*) Le planning des différentes promotions est un document à part, que vous pouvez télécharger sur notre site ou que nous vous envoyons sur demande. Il est par ailleurs annexé au contrat ou à la convention de formation.*

## Modalités de règlement

- 450 euros d'acompte à la signature du contrat ou de la convention de formation,
- 400 euros un mois avant le début de formation,
- Le solde est réparti selon un échéancier convenu avec vous, selon plusieurs modalités possibles : répartition sur 15 mois, règlement en 3 ou 4 fois échelonnées sur la période de formation. (\*)

*Conscients de votre effort financier, nous avons organisé nos formations et choisi les lieux en privilégiant le meilleur rapport qualité prix.*



# MODALITES D'INSCRIPTION

L'admission s'effectue sur dossier et entretien (téléphone, skype ou sur le lieu de formation) et après validation par la Direction de l'Institut.

- Renvoyez-nous le bulletin ci après, accompagné des pièces demandées.
- Nous vous proposons un entretien. Il ne s'agit pas de vous évaluer, mais de mieux vous connaître, de répondre à vos questions, et éventuellement de vous faire visiter le lieu de formation.
- Après acceptation de votre dossier, nous vous confirmons votre inscription et vous fournissons le dossier complet (convention de formation, programme, planning, règlement intérieur, échéancier, informations pratiques, ou tout document dont vous pourriez avoir besoin).
- Votre inscription n'est définitive qu'après le délai légal de rétractation de 10 jours calendaires suivant la réception de la convention de formation signée par vos soins, accompagnée du règlement de l'inscription de 450 euros et d'un RIB.

Nous vous recontactons un mois avant le début de la formation, afin de valider les derniers détails et le règlement de 400 euros prévu dans les conditions financière. (\*)

Pièces à nous retourner :

- Le bulletin d'inscription, complété, daté et signé, avec photo d'identité
- Un CV
- Une lettre de motivation

Vous pouvez renvoyer votre dossier :

- Par le biais du formulaire de contact sur [www.ifsp-lyon.fr](http://www.ifsp-lyon.fr) après l'avoir scanné
- Par mail à l'adresse [contact@ifsp-lyon.fr](mailto:contact@ifsp-lyon.fr) après l'avoir scanné
- Par courrier postal à notre siège social 15 rue des Tulipiers, 38280 VILLETTE D'ANTHON

***Le nombre de places étant limité,  
les demandes sont traitées par ordre d'arrivée***

(\*) En cas de prise en charge au titre de la formation professionnelle continue, nous contacter pour connaître les modalités



# DEMANDE D'INSCRIPTION

Coller votre photo

NOM : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... VILLE : .....

Téléphone mobile : ..... Téléphone fixe : .....

Adresse mail : .....

Situation professionnelle actuelle : .....

Je souhaite m'inscrire à la formation « Cycle fondamental de sophrologie » suivante :

- Promotion Printemps       Promotion Automne       Année : .....

- La formation sera financée :     A titre personnel     Par un organisme uniquement  
 A titre personnel si non financée par un organisme

DATE & SIGNATURE Avec mention lu et approuvé

N'oubliez pas de joindre :

- Un CV
- Une lettre de motivation



*“Rêve ta vie  
Et vis tes rêves”*

Proverbe indien

Siège Social : IFSP 15, rue des Tulipiers – 38280 VILLETTE D'ANTHON  
Tél. : 04 72 75 16 00 ou 06 25 45 92 85 ou 06 74 10 14 16 / Mail : [contact@ifsp-lyon.fr](mailto:contact@ifsp-lyon.fr)  
SAS au capital de 5 000 € - SIRET : 818 337 339 00019, RCS de Vienne – Code APE : 8559A

[WWW.IFSP-LYON.FR](http://WWW.IFSP-LYON.FR)

Organisme de formation enregistré auprès de la DIRECCTE sous le n° 84 38 06279 38