



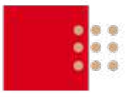
# FORMATIONS PROFESSIONNELLES EN SOPHROLOGIE DOSSIER COMPLET

*Document référence 2023\_Formations\_Professionnelles-DossierComplet\_V01, Maj le 15/07/2023*

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 :

**[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

La Sophrologie	3
Le métier de Sophrologue	4
L'IFSP	5
Les formations	7
- <i>Animateur en Sophrologie</i>	9
- <i>Sophrologue Professionnel</i>	12
- <i>Modules de spécialisation</i>	16
Notre pédagogie	18
Nos formateurs	20
Conditions financières	23
Inscription	25
Conditions générales de ventes	26





# La sophrologie

Créée dans les années 60, la sophrologie a depuis beaucoup évolué.

Elle est aujourd'hui connue, reconnue, et de plus en plus utilisée tant dans la sphère personnelle que professionnelle.

## Une méthode

---

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle, avec une progression en degrés.

Par l'entraînement, elle conduit au développement de la conscience, permettant ainsi de vivre plus en adéquation avec nos valeurs, nos besoins et nos limites.

## Pour tout public

---

Elle s'adresse à toutes et tous, de l'enfant à la personne âgée.

La sophrologie se pratique aussi bien en séances individuelles qu'en groupe, selon les objectifs recherchés.

## Autonomie et dignité

---

La pratique régulière de la sophrologie conduit à redevenir plus acteur de son équilibre, de façon autonome et responsable.

Elle permet ainsi à chacun de renforcer sa dignité.

*“ Pour que la conscience soit connue ”*

**A. Caycedo**



# Le métier de Sophrologue

Le métier de sophrologue peut s'exercer de différentes façons, et dans des domaines très variés. Il peut s'exercer à temps complet ou partiel en parallèle d'une autre activité. La sophrologie peut aussi venir compléter une profession (infirmière, psychologue, ...)

## Comment exercer ?

- L'entrepreneuriat : Il existe peu de postes de sophrologue salarié. Le sophrologue est la plupart du temps un chef d'entreprise
- En complément d'un autre métier : la sophrologie peut compléter à merveille de nombreuses professions : enseignement, ressources humaines, sport, paramédical, ...

***Sophrologue,  
un métier qui a du sens***

## Champs d'application

- **Grand public** : problématiques de régulation du stress, des émotions, et du sommeil, gestion de la douleur, préparation au changement ou à un objectif, renforcement des ressources, travail sur les valeurs, ...
- **Entreprises et institutions** : formations ou ateliers thématiques, cours collectifs d'entraînement, prévention : la sophrologie est de plus en plus présente, comme par exemple en milieu hospitalier
- **Monde du sport** : l'accompagnement des sportifs a été l'une des premières ouvertures de la sophrologie en dehors du domaine médical au sein duquel elle est née.

## Une profession non réglementée

A ce jour aucun titre n'est légalement nécessaire pour exercer le métier de sophrologue. Toutefois la responsabilité déontologique engagée dans une relation d'aide ne peut souffrir d'un manque de professionnalisme.

Une formation de qualité, qui s'inscrit dans la durée constitue la base d'une solide posture professionnelle.



# 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 de 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 & 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 & 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 **12 à 15 stagiaires maximum**,
- une réelle **écoute** de vos besoins ainsi qu'un **accompagnement** pendant et après votre formation.

## Compétence & expérience

Nos intervenants sophrologues sont tous diplômés.

Ils sont expérimentés (entre 10 et 20 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**



# ÉQUIPE ADMINISTRATIVE

L'IFSP est un centre de formation à taille humaine : de votre premier contact avec l'Institut jusqu'à votre installation, Claudine et Christine sont vos seules interlocutrices, hormis les formateurs bien entendu. Vous pouvez ainsi bénéficier d'un accompagnement individualisé tout au long de votre parcours.



**Claudine JASSEY**  
Présidente  
Référente pédagogique

Issue du monde de l'entreprise et de la formation en informatique de gestion, Claudine intervient surtout en back office : site internet, informatique, gestion comptable, qualité.

Elle est la référente Qualité de l'IFSP

Formatrice expérimentée et passionnée par la formation, elle a donné l'impulsion à une pédagogie à la fois structurée et vivante.



**Christine KLEIN**  
Directrice Générale  
Référente handicap

Organisée et rigoureuse, Christine gère la logistique opérationnelle de l'Institut : gestion administrative, inscriptions, salles et préparation des supports de formation, ...

Elle est également en charge de la communication et référente Handicap de l'IFSP.

Passionnée par la transmission des connaissances et par les neurosciences, elle contribue à l'enrichissement de la pédagogie de l'Institut.

Au-delà de cette répartition naturelle des fonctions, Christine et Claudine travaillent toujours ensemble pour prendre les décisions pédagogiques les plus pertinentes : évolution des déroulés pédagogiques, suivi des stagiaires et des formateurs.

**Elles sont l'une et l'autre disponibles pour vous renseigner sur votre projet de formation.**



Elles ont eu la joie d'écrire ensemble deux livres aux Editions Jouvence, permettant de découvrir et pratiquer la Sophrologie de façon autonome



# Les Formations

L'IFSP propose principalement deux titres :

- **Animateur en Sophrologie** : vous permet d'animer des séances de groupe et / ou de compléter votre métier d'origine avec des techniques de sophrologie.
- **Sophrologue Professionnel** : vous permet d'exercer le métier de sophrologue à part entière sous toutes ses formes (cabinet, institutions, ...) tant en individuel qu'en groupe.

## Animateur en Sophrologie

**12 mois**

11 Modules - 314 heures

248 heures de cours en présentiel  
23,5 heures de matières annexes en e-learning  
30,5 heures de mises en situations professionnelles reconstituées et évaluation  
12 heures de stage d'application en collectif

## Sophrologue Professionnel

**18 mois**

15 modules - 428 heures

352 heures de cours en présentiel  
24 heures de matières annexes en e-learning  
34 heures de mises en situations professionnelles reconstituées et évaluations  
12 heures de stage d'application en collectif  
6 heures de stage d'application en individuel



Poursuite possible vers  
Sophrologue Professionnel

Des **modules de spécialisation** vous permettent de compléter votre formation selon votre projet et vos centres d'intérêt (non compris dans la formation de base)

## Modules de spécialisation de 2, 3 ou 4 jours

Stress parental - Stress professionnel -  
Enfants - Valeurs - Maladies et Douleurs - Sophro balades



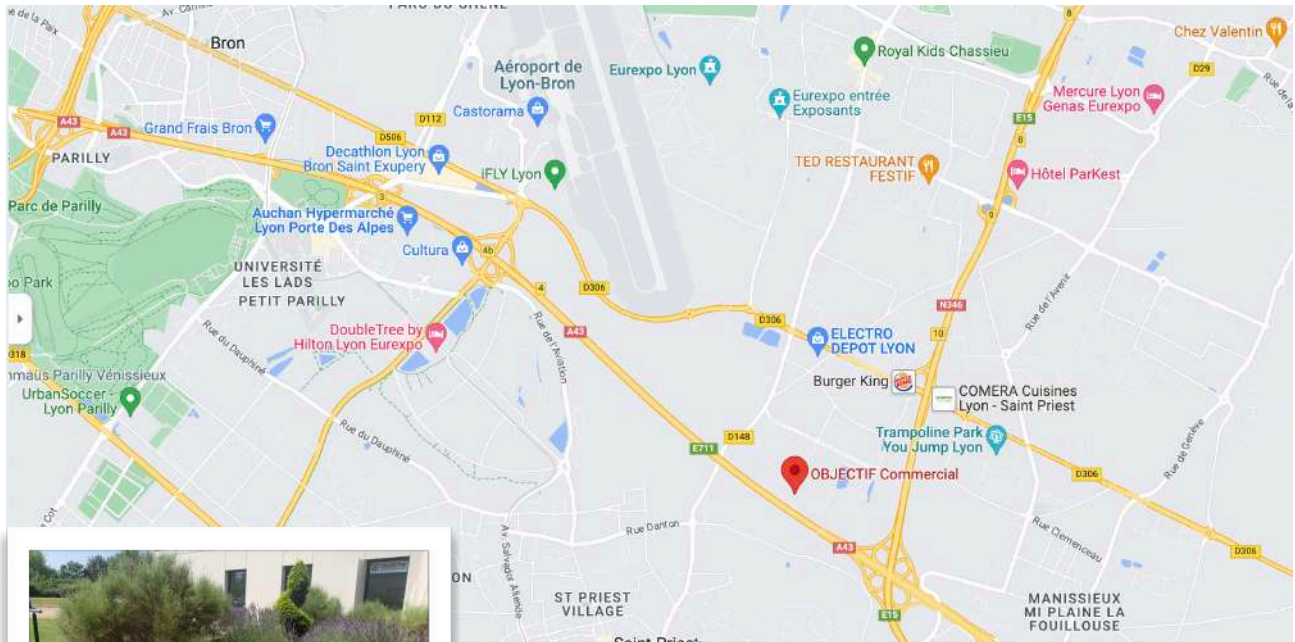
# Les Formations En pratique

Les formations ont lieu **principalement par modules de 3 jours le vendredi, samedi et dimanche, à raison d'un module par mois en moyenne.**

Quelques modules font exception à cette règle (1 module intensif de 5 jours, 1 de 4 jours et 1 de 2 jours). Consultez le planning pour plus de détails (en téléchargement sur notre site internet ou nous contacter)

Elles se déroulent **à Saint Priest** dans le centre de formation « Objectif Commercial ». Ce lieu est dédié à la formation est dispose de moyens techniques adaptés.

Vous y trouverez en outre des micro-ondes, cafetières, bouilloire, ... afin de limiter les frais de restauration et accentuer la convivialité du lieu.



A la croisée des chemins entre la rocade et l'autoroute Lyon Grenoble, il est **facile d'accès** et dispose d'un **grand parking gratuit.**





# Animateur en Sophrologie

## Public et pré-requis

La formation d'animateur en sophrologie 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.

Accessibilité aux personnes porteuses d'un handicap :

- La sophrologie, en tant que pratique professionnelle, est difficilement compatible avec le handicap mental ou sensoriel.
- Personnes à mobilité réduite : Le Campus Véolia respecte toutes les normes en la matière.

## Objectifs

En restant dans les fondamentaux de la sophrologie autour de thématiques généralistes (stress, ...), et principalement en collectif :

- Permettre 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.
- Permettre l'animation de séances collectives (cours hebdomadaires, ateliers thématiques, ...) auprès du grand public ou en structures.

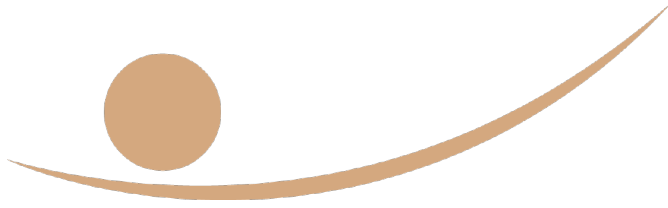
La formation est sanctionnée par le titre privé d'Animateur en Sophrologie \*

Nota bene : **il est possible de poursuivre la formation jusqu'au titre de Sophrologue professionnel.**

\* Sous réserve d'avoir validé toutes les évaluations









Ajoutez une  
corde à votre  
arc

Sans vouloir  
devenir  
Sophrologue à  
part entière, vous  
souhaitez intégrer  
la sophrologie  
dans votre métier  
et / ou la  
transmettre via  
l'animation de  
séances de  
groupes



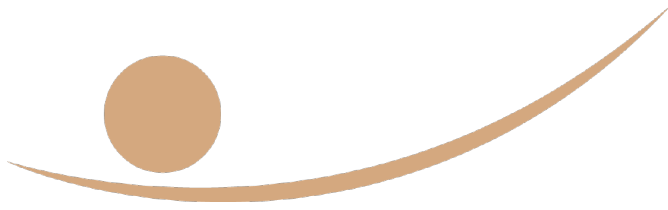
# ANIMATEUR EN SOPHROLOGIE

## En chiffres

-  **278,5 heures de cours en présentiel** (dont 30,5 heures de mises en situations professionnelles reconstituées et évaluations) réparties en 11 modules sur 12 mois
-  **1 stage pratique d'application** de 12 heures en groupe. La préparation du stage est supervisée par un formateur
-  1 entretien individuel formalisé en cours de formation pour faire le point
-  23 à 30 heures de **formation théorique dans les matières annexes** (anatomie, physiologie, ...) **en e-learning**, chez vous et à votre rythme
-  4 évaluations en ligne tout au long de votre parcours pour vous aider à **mesurer l'intégration de vos acquis**
-  Une mise en situation professionnelle reconstituée en groupe en fin de parcours pour valider votre formation
-  **53 heures d'enregistrements audio des pratiques fournis gratuitement** pour favoriser votre entraînement personnel
-  **200 pages de supports de formation en PDF fournis gratuitement** et un cahier de suivi de vos pratiques personnelles

### **Modalités et délais d'accès : 1 à 2 promotions par an, 12 à 15 stagiaires maximum par promotion**

Les inscriptions sont ouvertes dès lors que le planning de la promotion a été établi (en règle générale 6 mois à l'avance minimum). Il est possible de s'inscrire jusqu'au mardi qui précède le début de la formation (nous consulter en cas « d'urgence »).



# ANIMATEUR EN SOPHROLOGIE

## Programme condensé

Modules	En présentiel	En e-learnig
<p><b>1 à 7</b></p> <p>6 modules de 3 jours 1 module de 2 jours</p>	<p><b>Les 4 degrés de la Sophrologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquisition de la méthode par la pratique : les relaxations dynamiques et exercices spécifiques de chaque degré</li> <li>- Les fondements théoriques : principes, lois, théories</li> <li>- Les « ancêtres et cousins de la sophrologie : hypnose, relaxation, yoga, méditation, pleine conscience ...</li> </ul> <p><b>Entraînements progressifs à l'animation de pratiques de groupe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'entraîner à l'information pré-sophronique</li> <li>- S'entraîner à l'animation d'une sophronisation</li> <li>- S'entraîner à l'animation d'une pratique courte</li> <li>- S'entraîner à l'animation d'une séance complète</li> </ul>	<p><b>Anatomie - Physiologie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les bases d'anatomie : squelette, muscles, focus sur le dos</li> <li>- Physiologie de la respiration</li> <li>- Le cerveau, le système nerveux</li> <li>- Physiologie des sens</li> <li>- La mémoire</li> </ul> <p><b>En lien avec la sophrologie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'histoire de la sophrologie</li> <li>- Conscient / inconscient</li> <li>- La phénoménologie</li> </ul> <p><b>Tests et évaluations théoriques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Check points réguliers de vos connaissances (quizz, ...)</li> <li>- Evaluations théoriques</li> </ul>
<p><b>8 à 10</b></p> <p>1 module de 5 jours 2 modules de 3 jours</p>	<p><b>Professionnalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présenter la sophrologie, renseigner les clients</li> <li>- La posture professionnelle du sophrologue en animation de groupe</li> <li>- Le feed-back</li> <li>- La création de modules collectifs</li> </ul> <p><b>Applications spécifiques en sophrologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les pratiques combinées</li> <li>- Le stress</li> <li>- Les émotions</li> </ul>	<p><b>Professionnalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le stage d'application collectif</li> <li>- La phénodescription</li> </ul> <p><b>Applications spécifiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les bases du stress</li> </ul> <p><b>Tests et évaluations théoriques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Check points réguliers de vos connaissances (quizz, ...)</li> <li>- Evaluations théoriques</li> </ul> <p><b>Entretien individuel de suivi de formation</b></p>
<p><b>A partir du module 9</b></p> <p>Stage d'application en collectif</p>	<p><b>Stage d'application en collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etablissement d'un projet de stage supervisé par l'un des formateurs : analyse de la demande et des objectifs, construction de la progression des séances</li> <li>- Animation en autonomie de 12 séances hebdomadaires d'une heure, dans une structure, auprès d'un groupe d'environ 10 personnes</li> <li>- Remise d'un rapport de stage noté</li> </ul>	
<p><b>11</b></p> <p>1 module de 3 jours</p>	<p><b>Mises en situation professionnelle reconstituée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Animation d'une séance complète en groupe, comprenant un éclairage sur un thème donné (stress, émotions, ...)</li> <li>- Vivance des animation des co-stagiaires avec un regard professionnel</li> <li>- Débriefing des axes de progression et points forts</li> </ul>	



# Sophrologue Professionnel

## Public et pré-requis

La formation de sophrologue professionnel 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.

Accessibilité aux personnes porteuses d'un handicap :

- La sophrologie, en tant que pratique professionnelle, est difficilement compatible avec le handicap mental ou sensoriel
- Personnes à mobilité réduite : Le Campus Véolia respecte toutes les normes en la matière adaptée

## Objectifs

Permettre d'exercer le métier de Sophrologue à part entière, en cabinet et structures, tant en individuel qu'en groupe.

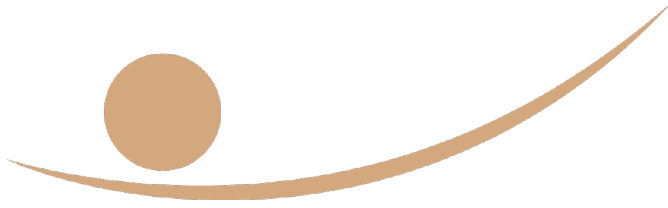
A la différence de l'Animateur en Sophrologie, le Sophrologue Professionnel est formé en plus, pour construire des accompagnements individuels pointus, qui constituent la majeure partie du travail en cabinet. Il dispose pour ce faire de plus d'heures de formation dans des domaines qui représentent notre cœur de métier, d'un module spécifique sur l'installation professionnelle, et d'un stage d'accompagnement individuel.

La formation est sanctionnée par le titre privé de Sophrologue Professionnel \*

\* Sous réserve d'avoir validé toutes les évaluations









**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.



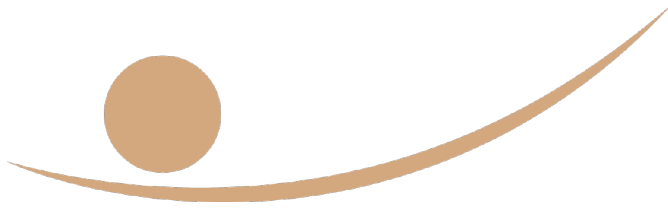
# SOPHROLOGUE PROFESSIONNEL

## En chiffres

-  **386 heures de cours en présentiel** (dont 34 heures de mises en situations professionnelles reconstituées et évaluations) réparties en 16 modules sur 18 mois
-  **2 stages pratiques d'application** : 1 stage de 12 heures en groupe, 1 stage d'accompagnement individuel de 6 heures. La préparation des stages est supervisée par un formateur
-  1 entretien individuel formalisé en cours de formation pour faire le point
-  25 à 30 heures de **formation théorique dans les matières annexes** (anatomie, physiologie, ...) **en e-learning**, chez vous et à votre rythme
-  7 évaluations en ligne tout au long de votre parcours pour vous aider à **mesurer l'intégration de vos acquis**
-  Deux mises en situation professionnelle reconstituée pour valider votre formation en groupe et en individuel)
-  **55 heures d'enregistrements audio des pratiques fournis gratuitement** pour favoriser votre entraînement personnel
-  **290 pages de supports de formation en PDF fournis gratuitement** et un cahier de suivi de vos pratiques personnelles

### **Modalités et délais d'accès : 1 à 2 promotions par an, 12 à 15 stagiaires maximum par promotion**

Les inscriptions sont ouvertes dès lors que le planning de la promotion a été établi (en règle générale 6 mois à l'avance minimum). Il est possible de s'inscrire jusqu'au mardi qui précède le début de la formation (nous consulter en cas « d'urgence »).



# SOPHROLOGUE PROFESSIONNEL

## Programme condensé

Modules	En présentiel	En e-learnig
<p><b>1 à 7</b></p> <p>6 modules de 3 jours 1 module de 2 jours</p>	<p><b>Les 4 degrés de la Sophrologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquisition de la méthode par la pratique : les relaxations dynamiques et exercices spécifiques de chaque degré</li> <li>- Les fondements théoriques : principes, lois, théories</li> <li>- Les « ancêtres et cousins de la sophrologie : hypnose, relaxation, yoga, méditation, pleine conscience ...</li> </ul> <p><b>Entraînements progressifs à l'animation de pratiques de groupe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'entraîner à l'information pré-sophronique</li> <li>- S'entraîner à l'animation d'une sophronisation</li> <li>- S'entraîner à l'animation d'une pratique courte</li> <li>- S'entraîner à l'animation d'une séance complète</li> </ul>	<p><b>Anatomie - Physiologie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les bases d'anatomie : squelette, muscles, focus sur le dos</li> <li>- Physiologie de la respiration</li> <li>- Le cerveau, le système nerveux</li> <li>- Physiologie des sens</li> <li>- La mémoire</li> </ul> <p><b>En lien avec la sophrologie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'histoire de la sophrologie</li> <li>- Conscient / inconscient</li> <li>- La phénoménologie</li> </ul> <p><b>Tests et évaluations théoriques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Check points réguliers de vos connaissances (quizz, ...)</li> <li>- Evaluations théoriques</li> </ul>
<p><b>8 à 10</b></p> <p>1 module de 5 jours 2 modules de 3 jours</p>	<p><b>Professionnalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présenter la sophrologie, renseigner les clients</li> <li>- La posture professionnelle du sophrologue en animation de groupe</li> <li>- Le feed-back</li> <li>- La création de modules collectifs</li> </ul> <p><b>Applications spécifiques en sophrologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les pratiques combinées</li> <li>- Le stress</li> <li>- Les émotions</li> </ul>	<p><b>Professionnalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le stage d'application collectif</li> <li>- La phénodescription</li> </ul> <p><b>Applications spécifiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les bases du stress</li> </ul> <p><b>Tests et évaluations théoriques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Check points réguliers de vos connaissances (quizz, ...)</li> <li>- Evaluations théoriques</li> </ul> <p><b>Entretien individuel de suivi de formation</b></p>
<p><b>A partir du module 9</b></p> <p>Stage d'application en collectif</p>	<p><b>Stage d'application en collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etablissement d'un projet de stage supervisé par l'un des formateurs : analyse de la demande et des objectifs, construction de la progression des séances</li> <li>- Animation en autonomie de 12 séances hebdomadaires d'une heure, dans une structure, auprès d'un groupe d'environ 10 personnes</li> <li>- Remise d'un rapport de stage noté</li> </ul>	
<p><b>11</b></p> <p>1 module de 3 jours</p>	<p><b>Mises en situation professionnelle reconstituée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Animation d'une séance complète en groupe, comprenant un éclairage sur un thème donné (stress, émotions, ...)</li> <li>- Vivance des animation des co-stagiaires avec un regard professionnel</li> <li>- Débriefing des axes de progression et points forts</li> </ul>	



# SOPHROLOGUE PROFESSIONNEL

## Programme condensé

Modules	En présentiel	En e-learnig
<p><b>12 à 15</b></p> <p>3 modules de 3 jours 1 module de 4 jours</p>	<p><b>La posture professionnelle du sophrologue en accompagnement individuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accueil du client, pose du cadre, anamnèse</li> <li>- Définition des objectifs</li> <li>- Techniques de relation d'aide : approche centrée sur la personne, l'écoute active, ...</li> <li>- Concevoir un parcours personnalisé d'accompagnement sophrologique</li> <li>- La posture professionnelle : déontologie, attitude phénoménologique ...</li> </ul> <p><b>Créer et pérenniser une activité professionnelle de sophrologue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Votre identité de sophrologue</li> <li>- Aspects juridiques</li> <li>- Aspects financiers et administratifs</li> <li>- Démarche commerciale</li> <li>- L'organisation matérielle du cabinet</li> </ul> <p><b>Applications spécifiques en sophrologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le sommeil</li> </ul>	<p><b>Professionalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le stage d'accompagnement individuel</li> </ul> <p><b>Tests et évaluations théoriques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Check points réguliers de vos connaissances (quizz, ...)</li> <li>- Evaluations théoriques</li> </ul>
<p><b>A partir du module 13</b></p> <p>Stage d'application en individuel</p>	<p><b>Stage d'application en accompagnement individuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etablissement d'un projet de stage supervisé par l'un des formateurs : analyse de la demande et des objectifs, construction de la progression des séances</li> <li>- Animation en autonomie de 6 séances d'une heure auprès d'un particulier</li> <li>- Remise d'un rapport de stage noté</li> </ul>	
<p><b>16</b></p> <p><b>Evaluation de pratique finale</b></p> <p>2 heures</p>	<p><b>Mises en situation professionnelle reconstituée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accueil du client, entretien individuel : anamnèse et pose du cadre</li> <li>- Construction et proposition d'un parcours d'accompagnement</li> </ul>	



# Modules de spécialisation

## Pré-requis

Les modules de spécialisation s'adressent

- Aux stagiaires de l'IFSP pendant ou après leur formation
- Aux sophrologues en activité qui souhaitent développer leurs compétences

Pour les stagiaires IFSP, ils peuvent être suivis en parallèle de leur formation à partir du module 11, ou après l'obtention de leur diplôme, dans le cadre de leur formation professionnelle continue.

Pour les Sophrologues déjà en activité, tous sont les bienvenus, quel que soit le courant sophrologique auquel ils appartiennent, à condition d'avoir suivi une formation initiale en présentiel.

Les modules d'approfondissement sur le stress et sur les émotions nécessitent soit d'avoir suivi les modules IFSP de base sur ces sujets, soit d'avoir déjà une connaissance des fondamentaux dans ces domaines, justifiés par l'expérience professionnelle (sophrologues en activité)

## Devenir Sophrologue Expert

Se former tout au long de sa carrière est un point important de la déontologie de notre métier.

Au delà de cet aspect, développer votre expertise vous permettra d'améliorer la qualité de vos accompagnements





# MODULES DE SPÉCIALISATION

## L'expertise d'intervenants pointus

Nos formations sont animées par des sophrologues et partenaires experts dans leur domaine.

Certains modules sont co-animés par plusieurs formateurs : richesse des expériences et des savoirs

## Objectifs

---

Approfondir ses compétences dans des domaines d'application spécifiques de la sophrologie.

Les thèmes proposés représentent soit des champs d'application phares de notre métier, soit des spécificités qui correspondent à votre orientation, vos projet ou votre clientèle.

Ils permettent aussi de rester au fait des connaissances et de vous adapter aux évolutions de notre métier.

## Les modules

---

- Stress professionnel et relationnel
- Stress parental
- Valeurs
- Enfants
- Maladies et douleurs
- Sophro ballades

Nous contacter pour les programmes détaillés des modules et les dates de formation



# Notre pédagogie

## Méthodes

- **Sophrologie en présentiel :**

Selon notre conception, la sophrologie s'apprend idéalement par la pratique, les entraînements entre pairs, les échanges ...

Notre métier est un métier de relation. Même s'il évolue et peut se pratiquer en partie en visio, garder le contact humain fait partie de nos valeurs.

Le présentiel apporte une richesse qui participe à la qualité de nos formations.

- **Cours théoriques des matières annexes en e-learning :**

Anatomie, physiologie, ... certains cours sont plus théoriques, et gagnent à être dispensés de façon plus moderne et ludique

L'e-learning vous permet de les suivre chez vous, à votre rythme (dans le respect des dates butoirs) avec un **outil facilitant les processus d'apprentissage** et de mémorisation. Les cours sont **accessibles en illimité pendant toute la durée de votre formation**.

Le temps ainsi gagné sur les cours en présentiel permet de multiplier les temps de pratique et d'entraînement en sophrologie.

Nos déroulés pédagogiques ont été conçus pour vous accompagner progressivement vers une posture de professionnel :

- **Savoirs** : apports théoriques sur la sophrologie soutenus par des diaporamas, fiches de cours, ...
- **Savoir-être** : de très nombreux temps de pratique afin d'expérimenter la sophrologie pour vous, la vivre et vous l'approprier.
- **Savoir-faire** : vous animerez vous-même de plus en plus de pratiques de groupe, vous vivrez des mises en situation afin de vous placer progressivement dans une posture professionnelle.
- **Evaluations** : vous suivez votre progression et validez chaque étape de votre parcours de formation grâce à un outil spécifique, permettant à la fois de renforcer vos connaissances et d'évaluer vos savoirs.

L'alliance des valeurs de la sophrologie et de la modernité

Les cours de sophrologie sont suivis en présentiel.

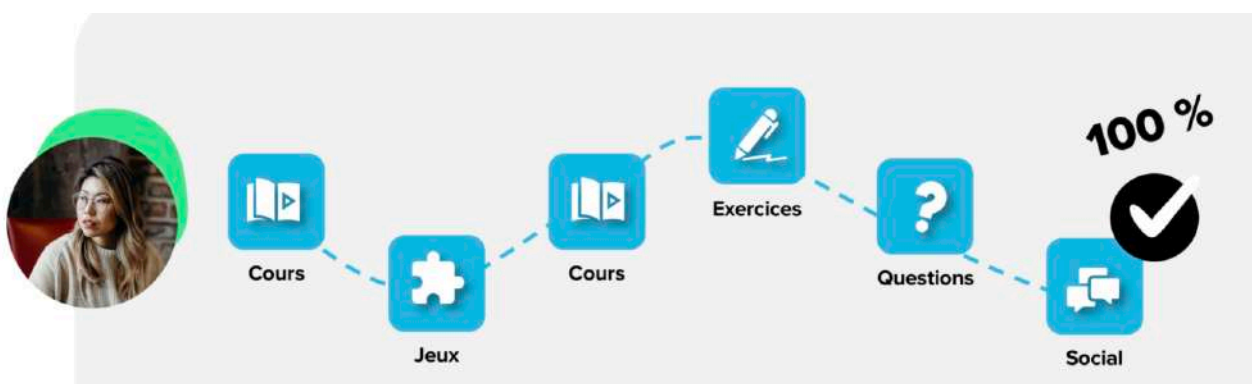
Les cours théoriques des matières annexes sont suivis en e-learning, via un outil de dernière génération, ludique et dynamique

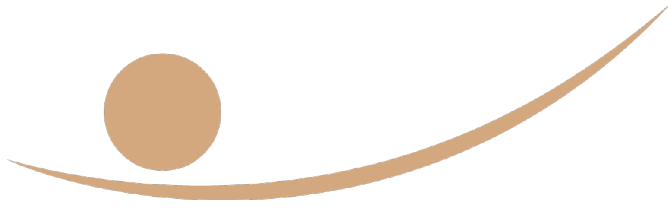
## Moyens pédagogiques

- **Moyens humains** : Nos formateurs bénéficient d'une expérience de plusieurs années dans leurs domaines de compétences et sont encore en activité. Ils connaissent donc les réalités du métier qu'ils vivent chaque jour !

Ils utilisent des méthodes pédagogiques variées, participatives et dynamiques (travail en sous groupes, en binômes, jeux de rôles, joutes verbales, vidéos, etc.) afin que les apports théoriques viennent s'appuyer sur un vécu ou une réflexion préalable.

- **Supports de formation** : notes de synthèse, fiches exercice, fichiers audio des pratiques etc. Vous sont fournis au format numérique via votre espace stagiaire.
- **Moyens techniques en présentiel** : Les cours ont lieu chez Objectif Commercial, un centre de formation disposant de moyens techniques adaptés. Nous mettons gratuitement à votre disposition café, thé, ... et un micro-onde.
- **Moyens techniques en distanciel** :
  - ✓ **Votre espace administratif** : sécurisé, 100% RGPD, pratique et écologique grâce à la signature électronique. Vous y retrouvez tous vos documents administratifs (contrats, attestations de présence, factures, conventions de stage ...)
  - ✓ **Votre espace pédagogique** : une plateforme dans laquelle vous retrouvez votre parcours de formation e-learning : Cours, quizz, tests, mur d'échange avec vos co-stagiaires ... comme par exemple :





# INTERVENANTS

## Sophrologie

---



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

Accompagnement individuel et collectif depuis 2001 au sein de son cabinet.  
Formatrice en institutions et structures petite enfance.  
Formée à la cohérence cardiaque et à la communication bienveillante avec une spécialisation adultes/enfants  
Conférencière et auteur : Editions Jouvence « Sophrologie pratique, exercices pour tous les jours » Editions Solar , « Mon p'tit cahier » sur les thèmes de l'éducation positive, l'autonomie et le stress.

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



**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.

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

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

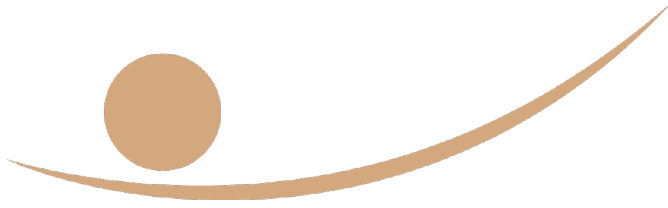


**Christian GAGNAIRE**  
Master en sophrologie clinique (A. Caycedo)  
Formée par J.P. Hubert, R. Abrezol, J. Donnars, P. de Vicente, Y. Davrou

**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.



# INTERVENANTS

## Sophrologie

---



**Christine EGLEME**  
Sophrologue diplômée FEPS  
Formée par C. Gagnaire  
Psycho-Praticienne

Sophrologue en cabinet depuis 2003.

Co-Créatrice du Réseau des **Centres de Gestion du Stress**

Membre fondateur du Syndicat des Sophrologues Professionnels

Psychopraticienne et **Superviseur certifiée** de Sophrologues

Formée à la relation d'aide selon l'approche centrée sur la personne (Carl Rogers)

**Domaines d'expertise** : la posture professionnelle du Sophrologue, l'accompagnement individuel, la supervision des sophrologues



**Patrice IACOVELLA**  
Sophrologue diplômé de  
l'école de sophrologie  
de Chambéry

Accompagnement individuel et collectif depuis 2010 au sein de son cabinet. Conférencier, intervenant en milieu scolaire. Praticien en PNL, Brain Gym, Gestion mentale. Formée à l'Hypnose Ericksonienne et hypnose pour enfants.

Créateur des **Emoticartes**

**Domaines d'expertise** : Sophrologie et enfance



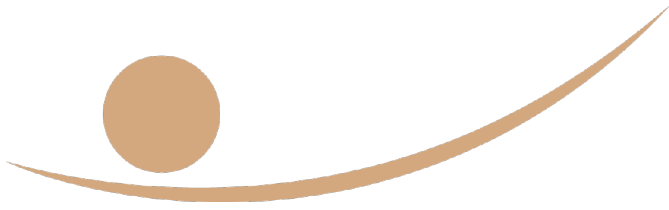
**Corinne CARRÉ**  
Sophrologue - Infirmière  
Psychothérapeute

Créatrice de MotivéSens, médiateur ludique en psychologie positive

DIU Thérapies Comportementales et Cognitives

D.U. Psychologie Positive

**Domaines d'expertise** : TCC, Psychologie positive



# INTERVENANTS

## 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 Ericksonienne, Formé aux TCC.

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

**A l'institut** : Animateur découverte de l'hypnose, formateur gestion de stress



### **Dr Perrine MAREC BERARD**

Pédiatre oncologue

Médecin de la douleur à l'Institut d'Hématologie et d'Oncologie Pédiatrique de Lyon (IHOP)

**A l'institut** : Intervenante en physiologie de la douleur lors du module « Maladies et douleurs » (intervention vidéo ou visio selon ses disponibilités)



### **Angélique MOREAU**

Sophrologue - Diplômée de l'IFSP

Issue du milieu de l'entreprise, elle exerce en cabinet et en entreprise

**A l'institut** : Intervenante lors du Module « Installation Professionnelle»



### **Ophélie FILA**

Professeur de Yoga

**A l'institut** : Intervenante lors du module de découverte des « Ancêtres et Cousins » de la Sophrologie



# Conditions financières

## Tarifs

### Notre tarif comprend :

- Les heures de formation en présentiel et en distanciel
- Les heures d'entretien et de tutorat de vos stages
- Les heures d'évaluation et de jury final
- Tous les supports de formation : environ 290 pages de fiches de cours, 55 heures de MP3 de pratiques et un cahier de suivi de pratiques personnelles

Seuls les éventuels frais de déplacement, de restauration et d'hébergement restent à votre charge

Formation	Tarif de base (€) (Financement par un organisme)			Autofinancement par un particulier Tarif remisé
	HT	TVA	TTC	Prix TTC
<b>Animateur en Sophrologie</b> 11 modules sur 12 mois - 297 heures de formation	4 300,00	860,00	5 160,00	<b>4 250,00</b>
<b>Sophrologue Professionnel</b> 15 modules sur 18 mois - 404 heures de formation	6 090,00	1 218,00	7 308,00	<b>5 990,00</b>

## Comment comparer les prix des formations ?

Comparer les prix fait partie d'une démarche de recherche de la formation qui vous convient. Il est en revanche important de comparer ce qui est comparable ... un peu comme pour une assurance

### Voici donc quelques éléments de comparaison :

- Quel est le nombre d'heures de formation réellement dispensées, sans englober votre travail personnel d'entraînement ?
- Le prix indiqué comprend-il toutes les heures nécessaires à l'obtention de votre diplôme final ou devrez-vous rajouter des jours de spécialisation, de professionnalisation ?
- Les supports de formation sont-ils compris dans le prix ?
- Etes-vous suivis et supervisés pendant vos stages d'application ?
- Y a-t-il des frais supplémentaires (résidentiels, jury final ou commission de validation, ...)



## Modalités de règlement

---

### Financement par un organisme

Les modalités de facturation sont convenues avec l'organisme financeur.

### Autofinancement par un particulier

**Quelle que soit la formation** (Animateur en Sophrologie ou Sophrologue Professionnel):

- 1er acompte de 500 euros à la signature du contrat de formation.
- 2ème acompte de 500 euros un mois avant le début de formation.

Puis

**Animateur en Sophrologie** : 14 mensualités de 232 euros, par prélèvement automatique.

**Sophrologue professionnel** : 22 mensualités de 227 euros, par prélèvement automatique.

Un échéancier vous est remis en annexe de votre contrat de formation.

A titre exceptionnel, des modalités différentes peuvent être convenues. Nous contacter pour toute question à ce sujet.





# Admission - Inscription

L'admission s'effectue sur dossier et entretien (téléphone ou visio) et après acceptation par la Direction de l'Institut. Les différentes étapes sont les suivantes :

- **Remplir en ligne la demande d'admission**

- soit à partir de la page d'accueil de notre site en cliquant sur le bouton « Demande d'admission »

- soit en cliquant sur le lien suivant : <https://forms.gle/jkFcQH7LpMQZ6vvL7>

- soit en nous contactant pour l'envoi du lien

Préparez sereinement votre projet de Formation / Reconversion à votre futur métier

Prendre rendez-vous pour parler de mon projet

Demande d'admission sans engagement

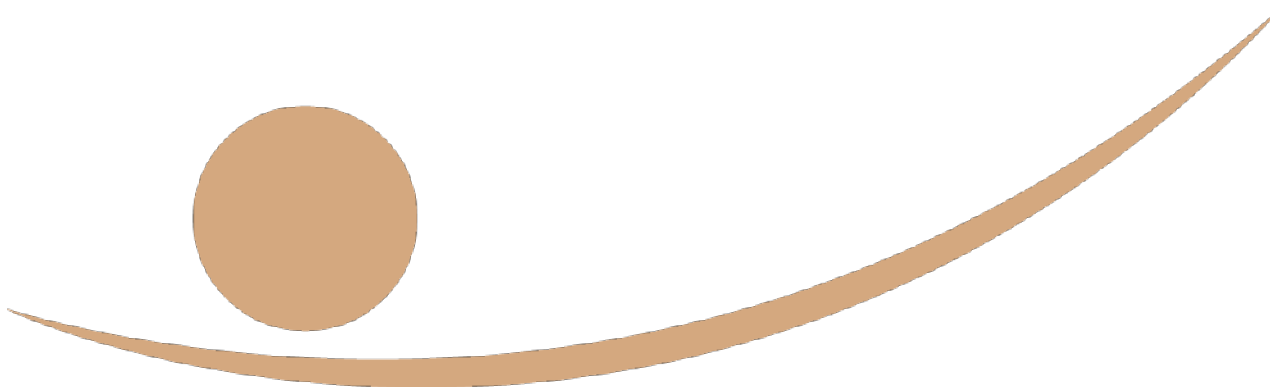
Cette demande d'admission ne vous engage en rien, elle comporte principalement vos coordonnées, votre situation actuelle, vos motivations pour vous former et votre parcours professionnel

- Nous vous proposons un **entretien**. Il ne s'agit pas de vous évaluer, mais de mieux vous connaître, échanger sur votre projet, et répondre à vos questions
- Après acceptation de votre dossier nous contractualisons votre inscription
- Votre inscription n'est définitive qu'après le délai légal de rétractation de 10 jours calendaires suivant la réception du contrat signé et du règlement de l'acompte.

Les inscriptions sont ouvertes dès que le planning de la promotion est établi

**Demande de financement** : ces étapes restent nécessaires avant l'établissement d'un devis pour demande de financement. Nous nous devons en effet de vérifier la satisfaction des critères d'admission avant de solliciter un financement.

**Le nombre de places étant limité à 12 à 15 personnes par promotion, les demandes sont traitées par ordre d'arrivée**



# Conditions générales de vente

## **OBJET ET CHAMP D'APPLICATION**

Toute action de formation implique, pour le client, l'acceptation sans réserve et son adhésion pleine et entière aux présentes conditions générales de vente.

## **DOCUMENTS CONTRACTUELS**

Les documents contractuels sont le Contrat de formation (particuliers) ou la Convention de formation (entreprises ou OPCO), les Conditions de vente et la facture accompagnée de l'échéancier.

## **OBLIGATIONS de l'IFSP**

l'IFSP s'engage sur une obligation de moyens et fait diligence pour mettre tout son art et son savoir-faire à l'atteinte des objectifs fixés et des résultats attendus. A l'issue de la formation, l'IFSP remet au client une attestation de présence pour chacun des participants.

## **OBLIGATIONS DU CLIENT**

Dès acceptation de sa demande d'inscription, l'IFSP fait parvenir au client le dossier administratif comprenant le contrat ou la convention de formation, tel que prévu par la loi, ainsi que les conditions générales de vente, le règlement intérieur, l'échéancier de règlement, le planning de la formation ainsi que son programme détaillé.

Le client s'engage à retourner à l'IFSP un exemplaire du contrat ou convention de formation, accompagné des pièces demandées, signés, dans les plus brefs délais et avant le début de la formation. Il doit également verser les acomptes prévus.

Si un OPCO règle tout ou partie de la facture, le client s'engage à effectuer les démarches nécessaires et à fournir à l'IFSP l'attestation de prise en charge.

S'il est une personne physique, le Client dispose d'un délai de rétractation d'une durée de 10 jours après l'édition du contrat. Passé ce délai, l'IFSP encaisse les acomptes, ne représentant pas plus de 30% du montant total de la formation, sauf stipulation expresse de la part de l'IFSP (art. 6353-6 et 6353-7 du Code du Travail). L'acompte restera acquis à l'IFSP si le client renonce à la formation moins d'un mois avant le début de celle-ci. Le contrat ou la convention détaillent ces modalités.

En cas de formation sur le site du client, ce dernier met à la disposition de l'IFSP l'équipement adéquat, notamment une pièce équipée pouvant accueillir tous les participants dans des conditions favorables. Il fait lui-même son affaire de la convocation des participants, sauf accord avec l'IFSP, et s'assure de leur présence.

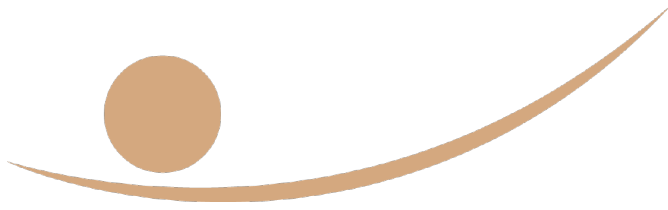
## **PRIX, FACTURATION ET RÈGLEMENTS**

Tous nos prix sont indiqués TTC. Le prix comprend : le coût pédagogique et technique et les supports de cours. Il ne comprend pas les frais de déplacement, d'hébergement, et de repas éventuels des stagiaires (les conditions particulières sont détaillées dans le contrat ou la convention de formation).

Pour les formations intra-entreprises, une facture est émise à l'issue de l'intervention ou en fin de mois si l'opération se déroule sur plusieurs mois pour les interventions ayant eu lieu pendant ce mois. Le règlement est immédiatement exigible. Toute somme non payée à l'échéance donnera lieu au paiement par le client de pénalités de retard fixées à trois fois le taux d'intérêt légal (Code du Commerce Art. L. 441-6 al. 3). Ces pénalités sont exigibles de plein droit dès réception de l'avis informant le client qu'elles ont été portées à son débit. En cas de non-paiement intégral d'une facture venue à échéance, après mise en demeure restée sans effet dans les 5 jours ouvrables, l'IFSP se réserve la faculté de suspendre toute formation en cours et/ou à venir et d'en demander le règlement par tout moyen légal.

## **RÈGLEMENT PAR UN OPCO**

Il appartient au client de faire les démarches nécessaires pour la prise en charge et le paiement de la formation par l'OPCO dont il dépend.



# C.G.V (suite)

## PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

Le client, l'IFSP, et le formateur, gardent la pleine propriété intellectuelle de leur propre documentation. Ni l'une ni l'autre des parties, ni l'un des acteurs de l'opération, ne peut l'utiliser autrement que pour l'application faisant l'objet même de l'opération. Cette documentation ne peut être utilisée qu'après accord de la partie propriétaire. Toutefois, l'IFSP et le formateur se réservent le droit d'utiliser pour une autre opération les documents qu'ils ont produit sans identification de destinataires précédents.

## CONDITIONS D'ANNULATION ET DE REPORT

Toute annulation par le client doit être communiquée par lettre recommandée avec AR.

Après le délai de rétractation, en cas de désistement parvenu à l'IFSP

- au plus tard 1 mois avant le début de la formation : le montant du premier acompte sera remboursé, moins une somme forfaitaire de dédite de 250 euros TTC de dédommagement pour les frais engagés.

- dans le mois qui précède le début de la formation : le montant du premier acompte sera conservé dans son intégralité, sauf en cas de force majeure dûment justifiée. L'IFSP retiendra en outre une somme forfaitaire de dédite de 250 euros TTC de dédommagement pour les frais engagés.

Il est entendu que les sommes payées par le client, au titre d'un dédommagement, ne peuvent être imputées sur la participation au développement de la formation professionnelle, ni être prises en charge par un organisme collecteur agréé. Toutefois, si l'IFSP organise dans les 6 mois à venir une session de formation sur le même sujet, une possibilité de report sera proposée dans la limite des disponibilités, et l'indemnité sera affectée au coût de cette nouvelle session.

## INFORMATIQUE ET LIBERTÉS

Conformément aux dispositions de l'article 5 du Règlement européen 2016/679, la collecte et le traitement des données des participants respectent les principes suivants : licéité, loyauté et transparence, finalités limitées, minimisation de la collecte et du traitement des données, conservation des données réduites dans le temps, intégrité et confidentialité des données collectées et traitées.

Les données à caractère personnel que l'IFSP collecte sont indispensables pour répondre aux demandes d'information, prise de rendez-vous, etc. Elles sont conservées pour une durée de 3 ans maximum après la fin de la formation, sauf renouvellement explicite du consentement des participants.

Conformément à la réglementation concernant le traitement des données à caractère personnel, les participants peuvent exercer les droits suivants : droit d'accès, de rectification et droit à l'oubli, droit à la portabilité des données, droit à la limitation et à l'opposition du traitement des données, droit de déterminer le sort des données après la mort, droit de saisir l'autorité de contrôle compétente. Pour ce faire, le participant contactera par mail le service administratif à [contact@ifsp-lyon.fr](mailto:contact@ifsp-lyon.fr) en précisant ses nom et prénom et l'objet de sa demande. L'IFSP accèdera à la demande dans un délai de 30 jours maximum, sous réserve que le participant produise un justificatif d'identité.

l'IFSP s'engage à protéger les données à caractère personnel collectées, à ne pas les transmettre à des tiers sans que le participant en ait été informé et à respecter les finalités pour lesquelles ces données ont été collectées. Ces informations pourront toutefois être communiquées aux formateurs contractuels de l'IFSP pour les besoins de la formation si cela s'avère nécessaire.

De plus, l'IFSP s'engage à notifier le participant en cas de rectification ou de suppression des données.

Dans le cas où l'intégrité, la confidentialité ou la sécurité des données à caractère personnel est compromise, l'IFSP s'engage à informer le participant par tout moyen.

## LOI APPLICABLE

Les Conditions Générales et tous les rapports entre l'IFSP et le client relèvent de la Loi française. Le fait pour l'IFSP de ne pas se prévaloir à un moment donné de l'une quelconque des clauses des présentes ne peut valoir renonciation à se prévaloir ultérieurement de ces mêmes clauses.

## ATTRIBUTION DE COMPÉTENCES

Tout litige qui ne pourrait être réglé à l'amiable sera de la compétence exclusive du tribunal de commerce de Vienne quel que soit le siège ou la résidence du client nonobstant pluralité de défendeurs ou appel en garantie. La présente clause est stipulée dans l'intérêt de l'IFSP qui se réserve le droit d'y renoncer si bon lui semble.

## ÉLECTION DE DOMICILE

L'élection de domicile est faite par l'IFSP à son siège social.

## CAS DE LA FORMATION À DISTANCE

Dans le cas où une formation à distance doit avoir lieu, l'IFSP met à votre disposition le cas échéant un espace partagé avec des identifiants et/ou un espace de visioconférence avec un lien de connexion.



*“Rêve ta vie  
Et vis tes rêves”*

Proverbe indien

Siège Social : IFSP 15, rue des Tulipiers – 38280 VILLETTE D'ANTHON  
Tél. 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)