SOPHROCAP ACADEMY

De la fluidité à l'authenticité

POLE ECOLE

PROGRAMME DE FORMATION

SOMMAIRE

L'école SOPHROCAP p.2
La fondatrice p.2
Nos valeurs p.2
Organigramme et équipe pédagogique p.3
Nos piliers innovants p.6
L'entraînement Labocap p.9
Nos parcours p.9
L'accompagnement individuel p.11
Partenariat et réseaux p.11

Sophrocap en Chiffres p.13
Insertion dans le métier p.13
En chiffres p.13

Formation p.16
Parcours 1 ..... p.16
Parcours 2 ..... p.17
Les modules p.18
Module entraînement Labocap p.35
Stage p.38
Modules spécifiques hors parcours p.39

Démarche qualité p.42
Démarche pédagogique p.42
Différents labels qualité p.43

Modalités pratiques p.45
Modalités d'admission p.45
Travail personnel et évaluations p.46
Coûts p.47
Possibilités de prise en charge p.50
Informations pratiques p.51

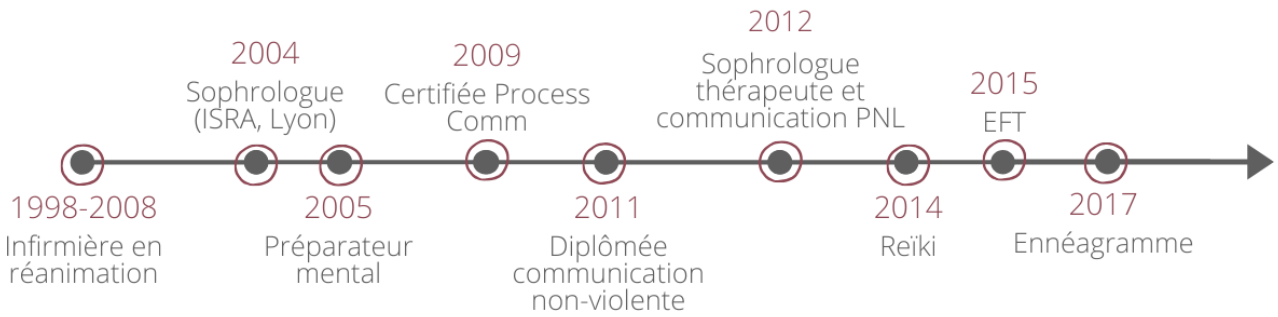
Le métier de Sophrologue p.52

Se spéciliser p.54

Glossaire p.55

LA FONDATRICE

Virginie Vandermersch a créé SOPHROCAP ACADEMY grâce à des rencontres essentielles sur son chemin de vie et des opportunités qu'elle a su saisir.
Au départ infirmière en réanimation, puis sophrologue en libéral, Virginie Vandermersch a souhaité créer la première école de Sophrologie et de Communication PNL d'Auvergne en 2014, motivée par l'envie de transmettre.
La fondatrice a aussi été animée par le désir de former au métier de sophrologue pour que ces derniers soient eux même les porte-paroles de la méthode sophrologique.



NOS VALEURS

FLUIDITE

« La mélodie consiste en une certaine fluidité de sons coulants et doux comme le miel d'où elle a tiré son nom.

Joseph Joubert

AUTHENTICITE

« Reste toi même, c'est dans l'authenticité qu'on puise ses forces.

Daniel Herrero

CO CREATIVITE

« La véritable créativité commence souvent là où le langage s'arrête.

Arthur Koestler

HUMILITE

« L'humilité est la beauté de l'âme.

Anne Barratin

ORGANIGRAMME ET EQUIPE PEDAGOGIQUE

ORGANIGRAMME

NOTRE EQUIPE PEDAGOGIQUE

La formation est assurée par des professionnels qualifiés et reconnus, partenaires de notre école. Notre équipe de formateurs et de responsables est composée de spécialistes dans leur domaine d'intervention. Nos formateurs ont été choisis pour leurs compétences (théorie, pédagogie) et aussi pour les valeurs qui les animent dont la co-création et la co-responsabilisation.

L'ECOLE SOPHROCAP

Virginie Vandermersch : Directrice
— Sophrologue praticienne (ISRA : 2004 | Ecole de Sophrologie et Communication PNL de Chambéry : 2012)
— Formatrice et coach en entreprise (T2C, Limagrain, Michelin…)
— Présidente de l'Association des Sophrologues d'Auvergne
— Certifiée Wellscan Management : 2012
— Diplômée en Communication Non Violente (niveau 2) : 2011
— Certifiée Coach Process Communication : 2009
— Diplômée Universitaire en Préparation Mentale appliquée au sport : 2005
— Diplômée d'Etat infirmière : 1998

Anne de Puytorac : Responsable pédagogique
— Réflexologue diplômée de l'Institut Français de Shiatsu de Paris : 2006
— Sophrologue formée à l'ISRA de Lyon : 2004
— Professeur en yoga du son depuis 2011
— Professeur de danse contemporaine depuis 1982

Caroline de Meeûs : Intervenante pédagogique
— Sophrologue diplômée de l'Institut de Formation à la Sophrologie (I.F.S) 2009
— Maître Praticien E.F.T. (IFPEC) 2013
— Formée en Techniques Psycho Energétiques (IFPEC)
— Formée au modèle thérapeutique I.F.S (Internal Family System) Selftherapy 2017
— Formée au modèle thérapeutique d'Intelligence Relationnelle (I.R) Selftherapy 2018
— Co-auteur du «Petit Livre de l'E.F.T.» Edt First 2016

Florian Allaire : Intervenant pédagogique
— Sophrologue de l'académie SOPHROCAP
— Coach professionnel certifié (Manager Autrement CEC- Paris)
— Formateur certifié à l'ennéagramme (CEE- Paris)
— Technicien PNL (Pyronnet Institut)
— Sonothérapeuthe (Centre Medson- Canada)
— Musicien et directeur artistique de la Compagnie A Tous Vents

Magali Blot : Intervenante pédagogique
— Cycle de méditation de pleine conscience MBSR, 2018
— Diplôme Universitaire d'Hypnose Médicale, 2019
— Sophrologue diplômée de SOPHROCAP, depuis 2016
— Psychologue clinicienne, depuis 2006

Laurence Lepage : Intervenante occasionnelle et comptable
— Sophrologue certifiée de SOPHROCAP (2016)
— Spécialisation sophrologie enfants et adolescents
— Comptable unique au sein de PME depuis 1991

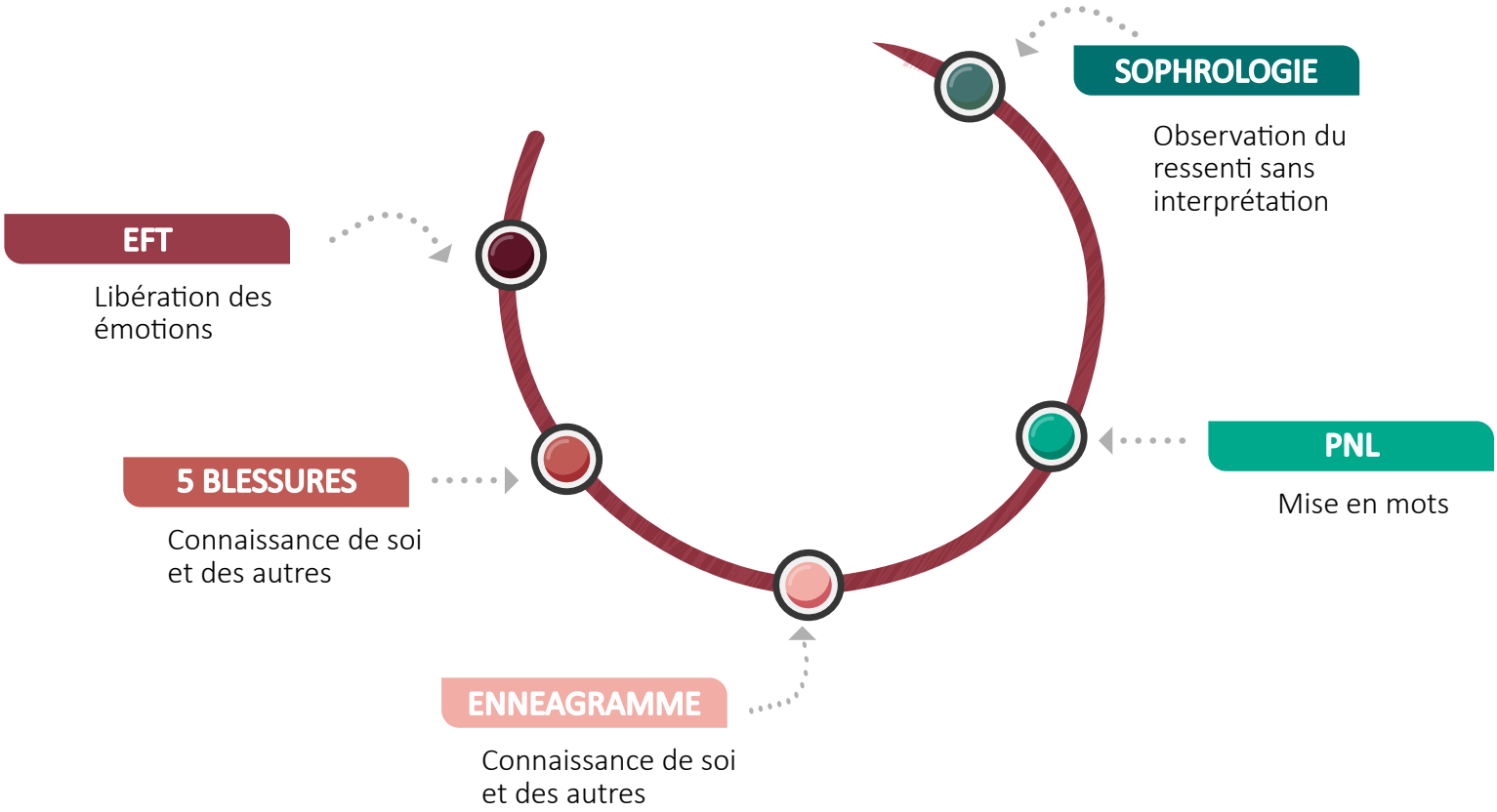
Marie-Pierre Bras : Intervenante occasionnelle
— A exercé 32 ans comme professeur des écoles et directrice d'établissements
— Praticienne en Relation d'aide, diplômée du centre Québécois «Ecoute Ton Corps» fondé par Lise Bourbeau
— Conférencière et formatrice, diplômée du centre Québécois « Ecoute Ton Corps » fondé par Lise Bourbeau
— Accompagnatrice SATI

NOS PILIERS INNOVANTS

LES 4 PLANS

La particularité de notre école réside dans la combinaison originale entre les techniques essentielles en Sophrologie dynamique et les outils complémentaires proposés.
Ces différentes approches permettent une démarche holistique où le plan corporel, émotionnel, mental et psycho-énérgétique sont autant de portes d'entrée de telle sorte que la formation gagne en efficacité.
Il existe une cohérence bien réfléchie entre la sophrologie, la PNL, l'EFT et l'Ennéagramme, en regard du cycle de transformation de soi :

Cycle de transformation de soi



Plan corporel avec la Sophrologie

Le terme de Sophrologie, inventé au début des années 1960, par le Docteur Alfonso Caycédo, vient du grec ancien.

SOS = Harmonie
PHREN = Conscience
LOGOS = Etude

Les sources sont occidentales en ce qui concerne la Relaxation, l'Hypnose, la Philosophie, la Psychologie et aussi orientales pour les techniques inspirées du Yoga, de la Méditation et du Zen.
La Sophrologie est avant tout un apprentissage de l'ancrage et un entraînement de la conscience humaine de manière positive qui vise l'harmonie du corps mental, du corps émotionnel, du corps physique et le développement de l'intuition.
Certaines techniques visent à nous placer dans un état précis de conscience pour activer ou développer certaines de nos capacités.
La Sophrologie est une méthode d'entraînement personnel pour mieux se connaître, se sentir mieux dans son corps, mieux dans sa tête, mieux dans son cœur, mieux avec les autres.
La Sophrologie est une méthode pratique comprenant des étapes appelées les 12 degrés.

Dans notre école, nous aborderons les 4 premiers degrés de la Sophrologie, essentiels pour le métier de sophrologue pluridisciplinaire. Les 8 autres degrés étant pour nous plus de l'ordre du développement personnel.

Plan émotionnel avec la Communication PNL

Le terme programmation neurolinguistique fait référence à 3 éléments :

- Le système nerveux qui permet de saisir et de traiter l'information
- Le langage qui permet de communiquer avec les autres
- La programmation qui explicite les modèles que l'homme produit et qui le font agir.

La Communication PNL explique comment ces merveilleux outils que sont notre cerveau et notre système nerveux forment des programmes qui nous permettent de penser, de communiquer et de se comporter dans le monde.

Elle est un outil intéressant dans le dialogue de précision au début et la fin d'une séance de Sophrologie.
La Communication PNL est née en Californie dans les années 1970, de la rencontre de Richard Bandler et de John Grinder.

Plan mental avec l'Ennéagramme

L'Ennéagramme est un système d'étude de la personnalité en 9 profils. Il décrit 9 manières de percevoir le monde, 9 motivations inconscientes, 9 systèmes de croyances, 9 palettes de talents principaux, 9 façons éloignées d'agir, de ressentir et de penser, 9 mécanismes de défense, 9 manières d'apprendre, de travailler, de gérer ses émotions et de communiquer... L'ennéagramme permet donc d'ouvrir le champ des possibles et de développer son potentiel.

Cet outil apporte des repères pour :

- Développer l'observation de soi
- Devenir conscient de ses automatismes, les accepter et donc accroître sa liberté et sa créativité
- Prendre appui sur ses ressources et développer ses talents
- Développer une bonne relation avec soi-même et améliorer son estime de soi
- Mieux comprendre les autres, accepter la richesse des différences, et gagner en tolérance et non- jugement
- Utiliser une communication mieux adaptée à son interlocuteur pour prévenir et gérer les conflits, développer de la motivation, diminuer le stress...

Plan mental avec les 5 Blessures

« Comment apaiser ses espaces blessés et enrichir sa pratique de sophrologue grâce au concept des 5 Blessures. »
Les blessures de l'âme ont été découvertes par un psychiatre américain et ont été poursuivies par Lise Bourbeau, une thérapeute canadienne. Elle démontre que tous les problèmes d'ordre physique, émotionnel ou mental proviennent de cinq blessures importantes : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice. Les blessures de l'âme sont des marques profondément ancrées en nous. Elles se sont gravées dans notre subconscient lors de l'enfance et nous sont souvent transmises par nos parents, eux-mêmes ayant été blessés dans leur propre enfance. Ces blessures jouent un rôle majeur dans notre vie puisqu'elles conditionnent notre comportement, nos rapports aux autres, nos pensées et nos émotions.

Plan énergétique avec l'E.F.T.

L'EFT (Emotionnal Freedom Technique) : Ce sont trois lettres qui peuvent vous libérer des traumatismes, des phobies, des douleurs chroniques, des blocages, des émotions envahissantes, des croyances limitantes… C'est une technique qui fait partie de la famille de la Psychologie Energétique mise au point en 1995 par Gary Craig (USA), issue de la Kinésiologie et de la Médecine traditionnelle chinoise.

Elle permet de travailler sur les blocages émotionnels et corporels car nous stimulons avec les doigts certains méridiens d'acupuncture tout en énonçant des phrases spécifiques. La force de la technique consiste à réguler le système nerveux autonome (SNA) afin de calmer notre système émotionnel, de relancer le système énergétique du corps.

C'est une technique simple, efficace, rapide et puissante. Elle peut être utilisée à tout âge, du bébé aux personnes plus âgées, en toute autonomie.

L'ENTRAINEMENT LABOCAP

Pour SOPHROCAP, la réussite professionnelle passe essentiellement par l'entraînement en clientèle réelle.
Pour cela SOPHROCAP a innové dans la mise en place d'une consultation sophrologique en individuelle et en groupe avec les stagiaires de première et deuxième année.
Cet entraînement Labocap amène à stimuler les capacités et compétences de chaque stagiaire et leur permet de gagner en assurance et en confiance.
De plus l'entrainement Labocap est accompagné d'une supervision professionnelle d'un des membres de l'équipe pédagogique, permettant de gagner en expertise professionnelle et d'évaluer de façon continu.

NOS PARCOURS

Nos différents parcours permettent de répondre à différentes demandes. Dans chacun des parcours, est vécu une aventure intérieure enrichissante tant sur un plan individuel que collectif. Ils sont ouverts à toute personne souhaitant expérimenter des techniques efficaces et complémentaires comme la Sophrologie, la Communication PNL, l'E.F.T. et l'Ennéagramme.

PARCOURS 1

« Je souhaite me former au métier de sophrologue pour m'installer »

PARCOURS 2

« Je souhaite me former à la spécialisation de sophrologie pour enrichir ma pratique professionnelle et devenir animateur en sophrologie »

L'ECOLE SOPHROCAP

	PARCOURS 1 Devenir sophrologue	PARCOURS 2 Devenir animateur en sophrologie
NOMBRE D'HEURES	400H	200H
NOMBRE DE MOIS	24 MOIS	12 MOIS
NOMBRE DE JOURS	50 JOURS	25 JOURS
STAGE DE 15H	✓	✓ SUR LE LIEU D'EXERCICE
PROJET PROFESSIONNEL/ INSTITUTIONNEL	✓ PROJET PROFESSIONNEL	✓ PROJET INSTITUTIONNEL
PRÉPARATION À L'ÉTUDE DE CAS CLINIQUE	✓ 1 jour	✓
PHÉNODESCRIPTION	✓	✓
RÉFLEXOLOGIE	✗	✗
COMMUNICATION PNL	✓ 4 MODULES DE 2 JOURS	OPTIONNEL
ENNÉAGRAMME	✓ 3 JOURS	OPTIONNEL
5 BLESSURES	✓ 3 JOURS	OPTIONNEL
EFT	✓ 2 FOIS 3 JOURS	OPTIONNEL
RAPPORT DE STAGE	✓	✓
POSTURE DU PRATICIEN	✓ 3 JOURS	OPTIONNEL
ACCOMPAGNEMENT À L'ÉLABORATION DU PROJET	✓ 1 JOUR	✓ 1 JOUR
LABOCAP	✓	OPTIONNEL

L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Accompagnement à la transformation personnelle

Notre formation est essentiellement basée sur la pratique et tous les exercices proposés sont expérimentés par chaque stagiaire. À cet effet, une personne ressource professionnelle est présente et accueille si besoin les différents vécus de chacun.
De plus, des entretiens individuels pendant la formation sont proposés à chaque stagiaire et réalisés par la personne ressource référente du groupe.
L'objectif est d'échanger sur la conscience de la transformation intérieure de chacun et d'accompagner les éventuelles difficultés rencontrées.
Un suivi thérapeutique à l'extérieur de l'école est fortement conseillé lors de la formation; une liste de thérapeutes est présentée aux stagiaires au début de la formation pour guider leur choix.

Accompagnement au projet professionnel

L'école participe pleinement à l'accompagnement du projet profesionnel de chacun. Durant la formation, différents intervenants professionnels accompagnent, guident, et soumettent leur expérience aux stagiaires. Une étude sur leur projet professionnel, répondant à un questionnaire précis, leur permet de visualiser avec réalisme et confiance le lancement de leur nouvelle activité.
Deux types de projets sont proposés selon le parcours choisi :

- Possibilité de réaliser une étude de marché, un business plan et si tout ceci est cohérent, mettre en place, grâce à notre partenariat, une stratégie commerciale ciblée : site internet, flyer, cartes de visite, démarche commerciale, marketing digital.
- Possibilité de s'inscrire dans le cadre d'un projet institutionnel dans une structure prédéfinie avec la mise en place d'objectifs pédagogiques, d'intentions pédagogiques et critères d'évaluation précis.

PARTENARIATS ET RESEAUX

SOPHROCAP est convaincu « qu'avancer seul permet d'aller vite et surtout qu'avancer ensemble permet d'aller plus loin », comme le dit le proverbe africain.

L'ECOLE SOPHROCAP

SOPHROCAP s'inscrit dans une démarche de partage et de lien pour faire connaitre la Sophrologie à un plus grand nombre. Elle fait partie de plusieurs groupes de réseaux divers et variés :
— Potentielle
— L'association AFEE
— …

De plus SOPHROCAP est à l'initiative de l'Association des Sophrologues d'Auvergne cocréée il y a plusieurs années où tous les sophrologues issus de différentes formations, échangent sur leurs pratiques, leurs actualités et l'évolution de la profession.
L'école a aussi créé plusieurs partenariats, dans différents domaines d'applications (médical, artistique, sport, école, bien-être, entreprise…), dans le cadre du stage de 12h à faire en fin de première année.
— Le Centre de Formation du Clermont Foot 63
— Le Rugby Club Romagnat Féminin
— L'Hôpital Sainte Marie
— Cap Emploi 63
— ...

Egalement, l'école SOPHROCAP propose des conférences et ateliers gratuits pour faire connaître les différentes approches complémentaires de santé :
— Réflexologie plantaire
— Kinésiologie
— Hypnose Ericksonienne
— Acupressure
— …

Enfin parce que SOPHROCAP est dans une logique d'ouverture, elle organise chaque année lors de la journée Welness Day, un congrès Santé bien-être avec la participation de professionnels de la santé, qui présentent sous forme d'ateliers-conférences leurs pratiques.

INSERTION DANS LE METIER

Année d'obtention de la certification	Nombre de certifiés	Taux d'insertion dans le métier visé à 6 mois en %	Taux d'insertion dans le métier visé à 2 ans en %
2018	21 sur 21	84%	95%
2017	20 sur 21	79%	94%

Le taux d'insertion dans le métier visé à 6 mois prend en compte les personnes qui s'installent en activité libérale, les personnes indépendantes qui ajoutent une spécificité à leur métier d'origine, et les personnes travaillant dans une structure qui utilisent la sophrologie dans le cadre de leur travail.

Promotion 2017
+15% entre le taux d'insertion dans le métier visé à 6 mois et celui à 2 ans.

Promotion 2018
+11% entre le taux d'insertion dans le métier visé à 6 mois et celui à 2 ans.

Augmentation de 5% du taux d'insertion global à 6 mois entre les promotions 2017 et 2018

EN CHIFFRES

- Le retour à l'emploi après formation est proche de 100%.
- Le taux d'insertion moyen dans le métier visé est de 82% à 6 mois.
- La répartition H/F est de 4% pour les hommes et 96% pour les femmes.
- La moyenne d'âge est de 44 ans.
- 7% des personnes certifiées sont porteurs d'une RQTH.

Taux de satisfaction
96%
de satisfaits

Taux d'abandon
6%
d'abandons[1]

Taux d'exclusion
3%
d'exclus[2]

* Chiffres sur la dernière promotion
[1] Cause : maladie, choix personnel
[2] Cause : raison financière

	BLOC DE COMPÉTENCES	LES COMPÉTENCES À VALIDER EN FIN DE PARCOURS
Compétence n°1	ANALYSER UNE DEMANDE ET CONTRACTUALISER L'ACCOMPAGNEMENT D'UN CLIENT	**— Recueillir la demande d'un client en vue de la mise en place d'un protocole d'accompagnement sophrologique individuel ou de groupe** – Mener un entretien à l'aide d'un questionnaire avec un client (institution, individuel) pour identifier sa demande et ses besoins en vue de lui proposer un protocole d'accompagnement adapté. – Mener une première séance de groupe en questionnant les attentes et les besoins individuels en vue de proposer un protocole d'accompagnement adapté à chacun. – Poser le cadre d'un accompagnement (présentation, déontologie, objectifs, attentes). – Adopter une posture d'écoute active. **— Contractualiser un protocole d'accompagnement sophrologique :** – Evaluer l'opportunité de répondre à la demande d'une structure, d'un groupe ou d'une personne en fonction de ses propres compétences. – Elaborer le protocole d'accompagnement d'un groupe en fonction de la demande d'une structure ou du groupe. – Elaborer un protocole individuel de plusieurs séances en fonction des besoins repérés et des objectifs ciblés. – Evaluer l'opportunité de prendre en charge ou non le groupe ou la personne en fonction de son profil. – Valider le protocole et le cadre d'intervention en accord avec une structure, un groupe ou une personne. **— Analyser la qualité de sa conduite d'entretien, d'analyse de besoins et d'élaboration de protocole**
Compétence n°2	CONDUIRE ET ANIMER UNE/DES SEANCES DE SOPHROLOGIE EN FONCTION DU PROTOCOLE ETABLI	**— Poser le cadre et le déroulement (déontologie, objectifs, attentes, présentation…) d'une séance de sophrologie :** – Préparer un environnement favorable à la conduite d'une séance de sophrologie. – Annoncer le cadre et les objectifs de la séance. – Adopter la posture relationnelle de sophrologue en s'appuyant sur les outils de l'écoute active, de la PNL et de l'ennéagramme, de manière adaptée. **— Animer une séance de sophrologie :** – Amener chacun à porter attention à ses sensations corporelles agréables, aux moyens d'exercices dynamiques.

		– Amener chacun à un état de conscience entre veille et sommeil (appelé niveau sophro-liminal), aux moyens d'exercices variés de détente. – Amener chacun à expérimenter des visualisations positives aux moyens d'exercices spécifiques d'imagerie mentale. – Amener chacun à revenir à son état de veille ordinaire en dirigeant son attention sur ses sensations corporelles immédiates. **— Exploiter le vécu de la séance de sophrologie et en tirer l'enseignement :** – Inviter chacun à exprimer son vécu par rapport à la séance. – Inciter chacun à réexpérimenter les exercices de la séance, ultérieurement, de manière autonome en vue de les intégrer. – Préconiser à chacun des actions à mettre en place dans son quotidien en lien avec les problématiques abordées lors de la séance. – Proposer des apports théoriques en réponse aux questions d'une personne en lien avec sa situation. – Réguler la parole et les interactions au sein du groupe. **— Conclure la séance de sophrologie :** – Mettre fin à la séance conformément au temps imparti. – Fixer une prochaine date de rendez-vous si nécessaire. **— Analyser sa pratique de conduite de séances de sophrologie.**

PARCOURS 1

« Je souhaite me former au métier de sophrologue pour m'installer »

24 mois	400h	80%	6500€	8500€	96%
de formation	de présentiel	de réussite	en individuel	en prise en charge	de satisfaction

OBJECTIFS :

SOPHROCAP vous prépare au métier de sophrologue. Il apporte les acquisitions théoriques, méthodologiques et pratiques de la sophrologie ainsi que les outils liés à la relation d'aide et vous accompagne sur la création de votre projet professionnel. De plus, il vous permettra d'accéder à la transformation intérieure qui vous conduira à une plus juste posture de praticien.

PROGRAMME :

Le parcours 1 compte un total de 400h de formation présentielles réparties sur 24 mois (soit 50 jours). Il se découpe en :

— 16 modules de 2 ou 3 jours
— 4 jours d'entraînement Labocap dont 1 stage de 15h en milieu professionnel
— 2 jours d'examens

EVALUATIONS :

L'obtention du certificat de sophrologue, permettant de commencer à exercer en collectif et/ou en individuel, est conditionné par la validation de :

- Analyse d'un cas clinique tiré au sort
- Enregistrement d'une séance de sophrologie
- Mise en situation de groupe en jeu de rôle
- Production libre sur l'évolution personnelle du candidat tout au long de son parcours de sophrologue
- Entretien final en deux parties :
  - — La rédaction et la présentation orale d'un rapport d'animation de séances de sophrologie.
  - — La rédaction et la présentation orale d'un projet d'activité professionnelle.
- Evaluations continues avec l'entraînement LABOCAP

Chaque promotion compte 400h de théories/pratiques et un minimum de 400h de travail personnel (pratique, lecture, réécriture, rédaction de rapports, préparation labocap, entraînements et révisions).

PARCOURS 2

« Je souhaite me former à la spécialisation de sophrologie pour enrichir ma pratique professionnelle »

12 mois	200h	100%	3250€	4250€	99%
de formation	de présentiel	de réussite	en individuel	en prise en charge	de satisfaction

OBJECTIFS :

Cette formation innovante permet aux personnes exerçant dans les domaines du paramédical, de la pédagogie, du sport, du social, des enfants, de l'art et du bien-être, d'acquérir des compétences en sophrologie pour enrichir leur culture de travail.

PROGRAMME :

Le parcours 2 compte un total de 200h de formation présentielles réparties sur 12 mois (soit 25 jours). Il se découpe en :

— 7 modules de 3 jours commun au Parcours 1
— 3 jours de fin de parcours spécifiques au Parcours 2
— 1 jour d'examen

EVALUATIONS :

L'obtention du diplôme d'animateur en sophrologie est conditionné par la validation de :

- Enregistrement d'une séance de sophrologie
- Mise en situation de groupe en jeu de rôle
- Entretien final en deux parties :
  — La rédaction et la présentation orale d'un rapport d'animation de séances de sophrologie.
  — L'analyse d'un cas clinique tiré au sort.
  — La rédaction et la présentation orale d'un projet d'activité professionnelle.
  — Une production libre sur l'évolution personnelle du candidat tout au long de son parcours de sophrologue.

Chaque promotion compte 200h de théories/pratiques et un minimum de 200h de travail personnel (pratique, lecture, réécriture, rédaction de rapports, entraînements et révisions).

LES MODULES

Il existe un tronc commun entre les Parcours 1 et 2 du module 1 au module 8 inclus.

MODULE 1 . ETRE DANS LE PRESENT

valide le bloc de compétences 2 (voir p. 14)

Parcours 1 et Parcours 2

3 jours

Ce 1er module est dédié au 1er degré de la Sophrologie. Le règlement intérieur ainsi que le livret de formation seront explicités.
En Sophrologie, nous aborderons les différents états et niveaux de conscience ainsi que les quatre plans de l'être humain. Nous balayerons ensemble les origines, les principes de base et les champs d'application de la Sophrologie. Nous expliquerons clairement les bien-fondés et l'utilité de la Relaxation Dynamique, ainsi que les différentes postures.
En Communication PNL, nous aborderons :
Le concept et les 10 idées clés.
Le VAKOG en Communication PNL et son utilisation
La recherche de notre canal préférentiel : visuel, auditif ou kinesthésique

Nous nous questionnerons sur les similitudes et les différences entre Sophrologie et Communication PNL pour en comprendre la complémentarité.

Les techniques à intégrer :

EN SOPHROLOGIE :

- Sophronisation de base
- 3 techniques clés
- 4 premiers exercices de RD1

EN PNL :

- Le test du VAKOG
- Mini détente VAKOG, technique rapide de changement d'état de conscience

Ce module sera animé par Virginie Vandermersch, directrice de l'école de Sophrologie et Communication PNL d'Auvergne, Anne De Puytorac sophrologue praticienne et la personne ressource du groupe.

MODULE 2 . SE CENTRER

valide le bloc de compétences 2 (voir p. 14)

Parcours 1 et Parcours 2

3 jours

Ce 2ème module a pour but de découvrir le « monde du dedans », de mettre en œuvre une autre relation à soi à travers la corporalité et de développer son attention dans le présent.

En Sophrologie, nous expérimenterons les différentes techniques d'équilibre orthostatique.
Nous insisterons sur la physiologie de la respiration et son évolution au cours de la vie ainsi que ces différentes formes.
Nous aborderons l'apprentissage des 4 nouveaux exercices de Relaxation Dynamique 1er degré en position debout.
Nous découvrirons le Training Autogène de Schultz et la technique de Jacobson, qui sont à l'origine à la sophrologie.
En PNL, nous préciserons la différence entre cerveau gauche et cerveau droit ainsi que les principes du langage positif.
Nous parlerons aussi de la symbolique des couleurs reliée aux centres d'énergie.

Les techniques à intégrer :

EN SOPHROLOGIE :

- Sophronisation de base avec image neutre assis, en posture d'accueil
- Relaxation Dynamique 1er degré (4 exercices)
- Training Autogène de Schultz-Technique de Jacobson
- 3 exercices de respiration
- L'arbre et la bulle
- Espace de sécurité

EN PNL :

- Défi mental des 10 jours

Ce module sera animé par Virginie Vandermersch, directrice de l'école de Sophrologie et Communication PNL d'Auvergne, Anne De Puytorac sophrologue praticienne et la personne ressource du groupe.

MODULE 3 . SE PROJETER

valide le bloc de compétences 2 (voir p. 14)

Parcours 1 et Parcours 2

3 jours

Ce 3ème module est l'apprentissage de la projection vers le futur.
Il a pour but de se projeter d'une manière positive sur son chemin de vie.
C'est aussi la prise de conscience de l'espace environnant.
En Sophrologie, nous vivrons la Relaxation Dynamique 2ème degré avec l'expérimentation de la conscience contemplative dans une posture assise particulière, la posture d'activation.
Nous aborderons aussi la stimulation des sens en Sophrologie pour s'ouvrir au monde.
Nous vivrons différents exercices spécifiques de visualisation en Sophrologie qui permettent de se projeter positivement dans l'avenir en rapport avec la vie quotidienne ou avec un objectif précis.
En PNL, nous reviendrons sur le questionnaire de la détermination des objectifs.
Nous évoquerons différentes façons de faire évoluer sa projection dans le futur en utilisant le VAKOG et les exercices comme le Changement de Monde et le Rêve.
Un temps sera consacré à l'élaboration de la demande de stage pour laquelle les objectifs et intentions pédagogiques seront travaillés en sous groupe.

Les exercices à intégrer :

EN SOPHROLOGIE :

- 4 derniers exercices de RD1
- Sophronisation de base 2ème degré
- Acceptation Progressive
- Programmation du Futur

EN PNL :

- Détermination d'objectifs

Ce module sera animé par Virginie Vandermersch, directrice de l'école de Sophrologie et Communication PNL d'Auvergne, Anne De Puytorac sophrologue praticienne et la personne ressource du groupe.

MODULE 4 . RELATIVISER

valide le bloc de compétences 2 (voir p. 14)

Parcours 1 et Parcours 2

3 jours

Ce 4me module a pour but de prendre du recul avec l'apprentissage de l'état de conscience illimitée.
En Sophrologie, nous expérimenterons la suite de la Relaxation Dynamique 2ème degré et la présence de l'objet neutre dans la posture assise d'activation. Nous vivrons la conscience des muscles.
Nous évoquerons les exercices spécifiques du 2ème degré qui permettent d'anticiper plus positivement un événement futur, comme la Correction Sérielle et la Stimulation Projective.
En PNL, nous aborderons les différentes façons de se mettre en méta-position
Nous apprendrons le détachement avec un exercice de visualisation.

Les exercices à intégrer :

EN SOPHROLOGIE :

- Conscience enveloppante, Vivance des Muscles, Entraînement Bilatéral du cerveau
- Activation des 5 sens
- Correction Sérielle
- Stimulation Projective
- Futuromnésie
- Acceptation progressive

EN PNL :

- Association / Simple dissociation en PNL
- Méta position avec des jeux de rôle
- 8 du détachement
- Changement du monde

Ce module sera animé par Virginie Vandermersch, directrice de l'école de Sophrologie et Communication PNL d'Auvergne, Anne De Puytorac sophrologue praticienne et la personne ressource du groupe.

MODULE 5 . CROIRE EN SOI

valide le bloc de compétences 2 (voir p. 14)

Parcours 1 et Parcours 2

3 jours

Ce 5ème module a pour but de prendre conscience de ses propres ressources pour gagner en estime de soi, dont les concepts seront explicités.

En Relaxation Dynamique, nous aborderons le 3ème degré en expérimentant une technique de méditation en mouvement qui permet de stimuler la rencontre corps-esprit.
Nous ferons référence aux réussites du passé avec l'activation des qualités et des 3 capacités fondamentales en Sophrologie.

En PNL, nous activerons nos ressources selon plusieurs techniques et autres exercices comme l'Animal Confident, la Pyramide ou les Applaudissements.

Les exercices à intégrer :

EN SOPHROLOGIE :

- Sophronisation 3ème degré avec la marche phronique
- Activation des Qualités
- Activation des 3 capacités fondamentales
- Mnésie libre et sensoperceptive

EN PNL :

- La technique des mentors
- Stratégie du Comme Si
- Ressources positives du passé
- Le Modeling
- Synchronisation non verbale et paraverbale

Ce module sera animé par Virginie Vandermersch, directrice de l'école de Sophrologie et Communication PNL d'Auvergne, Anne De Puytorac sophrologue praticienne et la personne ressource du groupe.

MODULE 6 . MEMORISER

valide le bloc de compétences 2 (voir p. 14)

Parcours 1 et Parcours 2

3 jours

Ce 6ème module a pour but de revenir sur les événements vécus négativement dans le passé pour les regarder différemment et désactiver les ancres négatives.
C'est aussi un module qui permet d'activer les capacités de la mémoire.
En Sophrologie, nous vivrons la conscience des os et nous aborderons la suite de la Relaxation Dynamique 3ème dans une posture de méditation.
Nous expérimenterons les différentes techniques qui stimulent la mémoire comme la Stimulation Mnésique et la Mnésie Positive Simple des 3 âges.
Nous aborderons une technique pour faire évoluer notre regard sur un événement négatif du passé, la Substitution Mnésique.
Nous évoquerons le lien que nous entretenons avec notre enfant intérieur.

Les exercices à intégrer :

EN SOPHROLOGIE :

- Relaxation Dynamique 3ème degré avec la méditation Zazen
- Vivance des os
- Mnésie Positive Simple des 3 âges
- Stimulation Mnésique
- Substitution Mnésique

EN PNL :

- La Sophro des oiseaux
- Ancrage positif
- Enfant intérieur

Ce module sera animé par Virginie Vandermersch, directrice de l'école de Sophrologie et Communication PNL d'Auvergne, Anne De Puytorac sophrologue praticienne et la personne ressource du groupe.

MODULE 7 . SE REALISER

valide le bloc de compétences 2 (voir p. 14)

Parcours 1 et Parcours 2

durée : 3 jours

Ce 7ème module permet d'intégrer l'apprentissage des 3 degrés dans la réalité du monde, de comprendre la notion d'infini et de totalisation.
En Sophrologie, nous vivrons la conscience des organes, nous découvrirons la Relaxation Dynamique 4ème degré avec une nouvelle posture en position debout, la posture d'ouverture.
Nous balayerons les trois temps de l'existence (passé, présent, futur) à travers la vie d'un objet et de notre propre histoire.
Nous expérimenterons la notion « comme si c'était la 1ère fois »
Nous stimulerons les valeurs.

Les exercices à intégrer :

EN SOPHROLOGIE :

- Vivance des organes
- Relaxation Dynamique 4ème degré
- Tridimension Interne et Externe
- La Manence et la Rétromanence
- Présence des Valeurs
- Présence Immédiate

EN PNL :

- Stimulation des valeurs

Ce module sera animé par Virginie Vandermersch, directrice de l'école de Sophrologie et Communication PNL d'Auvergne, Anne De Puytorac sophrologue praticienne et la personne ressource du groupe. Il y aura une animation de groupe évaluée.

MODULE DE FIN DE PARCOURS 2

valide le bloc de compétences 1 (voir p. 14)

Parcours 2

durée : 3 jours
A lieu lors du Module 8 (voir page 26)

Les cas cliniques sront travaillés lors de ce dernier module.

Une journée sera prévue pour élaborer son projet institutionnel, l'offre, les supports de communication et le plan d'action.

Nous animerons en petit groupe, en fonction des spécificités de chacun, les domaines d'application et surtout les adaptations et les singularités dans chaque domaine.

Les exercices à intégrer :

- Le questionnaire du projet institutionnel

Ce module sera animé par Virginie Vandermersch, directrice de l'école de Sophrologie et Communication PNL d'Auvergne, Anne De Puytorac sophrologue praticienne et la personne ressource du groupe.

MODULE 8. OSER REUSSIR

valide le bloc de compétences 1 (voir p. 14)

Parcours 1 & Parcours 2

durée : 3 jours

Stage résidentiel

Sur ce module, nous partirons 3 jours en immersion en dehors du centre de formation.
Nous reviendrons sur les questions concernant les 4 degrés de la Relaxation Dynamique et les apports de la PNL.
Nous préciserons les méthodes d'anamnèse et d'analyse possibles lors d'un accompagnement individuel et/ou de groupe.
Nous créerons la charte du sophrologue.
Nous découvrirons le Yoga du Son avec Anne De Puytorac et le choix de musiques possibles en Sophrologie.
Un intervenant occasionnel sera présent pour animer l'intégration et la synthèse des 4 premiers degrés de la relaxation dynamique et revisiter l'ancrage.
Nous clarifierons le projet individuel de chacun.
Nous préciserons les spécificités, cibles et offres possibles pour chacun.

Ce module sera animé par Virginie Vandermersch, directrice de l'école de Sophrologie et Communication PNL d'Auvergne, Anne De Puytorac sophrologue praticienne, la personne ressource ainsi que des intervenants occasionnels.

MODULE 9. SE LIBERER

valide le bloc de compétences 2 (voir p. 14)

Parcours 1

durée : 2 jours

Nous apprendrons plusieurs techniques qui permettent de désactiver le négatif, séparer l'émotion gênante de l'événement et/ou la sensation désagréable coupée de l'événement. Nous aborderons des exercices permettant de stimuler nos valeurs et d'amener au changement

« Derrière chaque comportement il y a une intention positive. »

Les exercices à intégrer :

- Le swish
- Les sous modalités avec le cadre de contraste
- La désactivation d'ancre
- Les niveaux logiques

Ce module sera animé par Virginie Vandermersch, directrice de l'école de Sophrologie et Communication PNL d'Auvergne, et la personne ressource du groupe.

MODULE 10. COMMUNIQUER

valide le bloc de compétences 1 (voir p. 14)

Parcours 1

durée : 2 jours

Ce module a pour but d'intégrer les différentes techniques d'animations de PNL notamment avec la ligne du temps. Ce module nous emmènera dans les trois temps (passé, présent, futur), avec une vision différente parfois même totalement nouvelle sur nos comportements, ressources, projections.

«Toute personne a en elle les ressources nécessaires pour accomplir son objectif. »

Les exercices à intégrer :

- Le langage positif
- Stratégie d'objectifs avec ligne de temps
- Le rêve
- Changement du monde

Ce module sera animé par Virginie Vandermersch, directrice de l'école de Sophrologie et Communication PNL d'Auvergne, et la personne ressource du groupe.

MODULE 11. POSITIVER

valide le bloc de compétences 1 (voir p. 14)

Parcours 1

durée : 2 jours

Nous aborderons la partie linguistique avec l'observation et la calibration. Nous expliquerons le principe de la roue de la communication. Nous poserons les ancrages et auto-ancrage du positif.

« Nous ne pouvons pas ne pas communiquer. »

Les exercices à intégrer :

- Langage non-verbal
- Synchronisation verbale et non-verbale
- Reformulation
- Calibration des états internes
- Liste des ressentis et des besoins
- Ancrage positif
- Les indices oculaires et leur décodage

Ce module sera animé par Virginie Vandermersch, directrice de l'école de Sophrologie et Communication PNL d'Auvergne, et la personne ressource du groupe.

MODULE 12. CLARIFIER

valide le bloc de compétences 1 (voir p. 14)

Parcours 1

durée : 2 jours

En PNL, nous aborderons le langage de précision et notamment comment poser la bonne question pour avoir la bonne réponse.
Ce module permet de découvrir les méta-modèles et les méta-programmes. Ces modèles linguistiques servent à mettre en évidence les mécanismes de langage utilisés par le sujet et à enrichir ces modèles par le questionnement de précision.

Une journée sera consacrée à l'analyse de cas cliniques selon les objectifs, les intentions et les scénarios pédagogiques possibles et les critères d'évaluations.

« Le langage est une représentation secondaire de l'expérience. »

Les exercices à intégrer :

- Métamodèles
- Métaprogrammes
- Questionnement de précision
- Cas cliniques

Ce module sera animé par Virginie Vandermersch, directrice de l'école de Sophrologie et Communication PNL d'Auvergne, la personne ressource du groupe.

MODULE 13. IDENTIFIER ET POTENTIALISER SON PROFIL

valide le bloc de compétences 1 (voir p. 14)

Parcours 1

durée : 3 jours

« Mieux se connaître et valoriser son potentiel »

Ce 13ème module propose un voyage au coeur de soi et des autres avec l'Ennéagramme afin d'apprendre à mieux vous connaître, à mieux comprendre votre fonctionnement et celui des autres, et ainsi améliorer vos relations et votre communication au niveau personnel et professionnel.

L'Ennéagramme est à la fois un modèle, un outil et une démarche qui présente neuf types ou profils de personnalité que nous appelons Bases, pour bien indiquer qu'il s'agit d'un point de départ pour une évolution dynamique.

Développant la conscience de soi via la mise en place de l'auto-observation, il permet de comprendre en finesse notre style de communication, nos réactions sous stress, nos filtres et nos croyances utiles et toxiques, nos valeurs, nos modes d'attention... et ceux des autres !

Puissance de l'outil oblige, l'Ennéagramme est de plus en plus utilisé dans des contextes et avec des publics variés : coaching et thérapie, management et leadership, cohésion des équipes, communication en couple et communication parentale, orientation scolaire et professionnelle, pédagogie et enseignement, développement spirituel...

Objectifs des 3 jours de formation :

- Découvrir les 9 Bases à partir de témoignages filmés : mode d'attention, motivation et rapport au monde
- Rechercher sa Base à partir de divers moyens pédagogiques : questionnaire, exercices variés, échanges...
- Etudier les 3 sous-type et leurs caractéristiques
- « Déguster »- dans un climat de respect, de liberté et de bienveillance- le fonctionnement des autres Bases à partir du panel des personnes présentes

MODULE 14 . SE POSITIONNER EN TANT QUE PRATICIEN

valide le bloc de compétences 1 (voir p. 14)

Parcours 1

durée : 3 jours

Ce module, a pour but de comprendre ce qui peut se jouer consciemment ou inconsciemment dans la relation face à face.

Nous préciserons :

- Les éléments de la psychologie Freudienne,
- Les éléments de la psychologie Yungienne,
- Les types psychiques de l'Analyse Transactionnelle (Dr BERNE)
- Le triangle des conflits élaboré par Karpmann

Nous animerons ces deux jours avec l'aide de jeux de rôle pédagogiques.

En psychopathologie, nous aborderons les éléments essentiels à la compréhension et au repérage des différents troubles de personnalité et les contre-indications en terme d'outils utilisés.

Ce module sera animé par Virginie Vandermersch, directrice de l'école de Sophrologie et Communication PNL d'Auvergne, Anne De Puytorac sophrologue praticienne.
Une journée sera consacrée à la psychopathologie avec Magali Blot, psychologue et sophrologue.

MODULE 15 . ACCEPTER SOI ET L'AUTRE

valide partiellement le bloc de compétences 1 (voir p. 14)

Parcours 1

durée : 3 jours

« Comment apaiser ses espaces blessés et enrichir sa pratique de sophrologue grâce au concept des 5 Blessures »

Programme :

1. Présentation générale de ce concept :

- Son origine
- Buts et objectifs de ce concept
- Qu'est-ce qu'une blessure ? Qu'est-ce qu'un masque ?
- Quelles blessures pour quels masques ?
- Liens avec nos parents
- Masques de force et d'impuissance

2. Test pour établir votre « cartographie personnelle » des 5 blessures

3. Rôle des clés dans l'appropriation de ce concept

4. Présentation des 5 masques ainsi que des masques jumeaux

- Apparition des blessures
- Comment reconnaitre les masques ?
- Forces de chaque masque
- Comment aider la patientèle grâce à ce concept

5. Les outils de base de ce concept :

- Le cercle des 4 corps
- Les liens entre l'extérieur et l'intérieur
- La place de la Conscience
- La notion d'Acceptation
- Coupable ou Responsable ?
- Le Lâcher-prise
- Le rôle de l'Estime de soi
- Le Miroir tri-faces
- Le rôle de l'Amour inconditionnel

Ce module sera animé par Marie-Pierre Bras.

MODULE 16 . DESACTIVER

en relation avec le bloc de compétences 2

Parcours 1

durée : 3 jours

Objectifs : Apprendre les bases de l'E.F.T.

1. Bases de l'E.F.T

Objectif : Acquisition d'une compétence dans la manière de présenter l'E.F.T. et de l'utiliser sur soi et sur les autres.

Contenu : Qu'est-ce que la psychologie énergétique, historique du développement de l'E.F.T., méthode de base et méthode complète, développements actuels, définition d'une cible et savoir l'identifier, travail sur les accupoints, la ronde énergétique de Dona Eden. Echo méditation de Dawson Church.

Démonstrations et exercices pratiques.

2. Traitement des chocs émotionnels et des traumas simples sans TSPT (Troubles de Stress Post Traumatique)

Objectif : Acquisition d'une compétence dans la manière de traiter les chocs émotionnels et les traumas simples avec l'E.F.T. (sans Troubles de Stress Post Traumatique)

Contenu : Définition d'un trauma simple, conséquences au niveau corporel, cérébral et énergétique, maîtriser les abréactions, travailler avec les deux techniques de base : le film et l'histoire racontée. Procédure de paix personnelle.

Démonstrations et exercices pratiques en binomes et/ou trinomes

3. Validation et pratique de l'E.F.T

Objectif : D'autres techniques et validation des acquis

Contenu : alliance thérapeutique. Le test musculaire. L'emprunt des bénéfices. Construction d'une séance et autres apports théoriques.

Démonstrations et pratiques.

Pédagogie : Groupe restreint, volontairement limité pour privilégier la qualité de l'enseignement. Les différentes techniques sont expliquées en détail et démontrées devant vous.

Méthodes d'évaluation : Une évaluation des acquis est effectuée en continu et chaque participant est observé au niveau de sa pratique avant son passage au module suivant. A l'issue de cette formation, une attestation de participation sera remise à chaque participant.

Ce module sera animé par Caroline de Meeûs

MODULE D'ENTRAINEMENT LABOCAP

Parcours 1

Une supervision et un encadrement de qualité par la directrice de formation SOPHROCAP !

LABOCAP 1 . PERFECTIONNER EN CLIENTELE DE GROUPE

— Pour les élèves de première année :

Participer à des séances en collectif pendant plusieurs semaines.
C'est une pédagogie basée sur la pratique afin d'atteindre un entrainement en vivant des séances de groupe.

Programme :

Participer sur au moins trois séances de groupes animées par les deuxièmes années et exprimer les phénomènes apparus lors du dialogue post sophronique sans jugement

— Pour les élèves de deuxième année :

Suivre 1 groupe pendant 3 séances.
C'est une pédagogie basée sur la pratique afin d'obtenir un entraînement en suivant de vrais cas pratiques en collectif.

Programme :

A partir d'une thématique proposée par l'équipe pédagogique.

- Réfléchir en groupe à des objectifs pédagogiques, intentions pédagogiques et scénarios pédagogiques à adaptés et réalistes
- Faire valider à Virginie Vandermersch les trois séances de Sophrologie proposées aux stagiaires de première année en groupe
- Animer au moins trois séances en collectif en collaboration avec d'autres stagiaires deuxième année
- Utiliser des critères d'évaluation adaptés

Objectifs :

- S'entrainer, s'enrichir, se perfectionner, avoir une meilleure confiance en soi afin de réaliser son projet individuel avec plus de sérénité
- Permettre des échanges pratiques, constructifs et formateurs, entre les stagiaires de première et deuxième année
- Permettre de faire progresser les stagiaires dans leurs pratiques de Sophrologie et Communication PNL

Les outils :
- LABOCAP
- Le planning Labocap est géré par la responsable Labocap
- Une évaluation des stagiaires deuxième année sera faite lors d'une séances en groupe avec un(e) responsable de l'équipe pédagogique, accompagnée d'une supervision professionnelle.

LABOCAP 2 . PERFECTIONNER EN CLIENTELE INDIVIDUELLE

— Pour les élèves de première année :
Suivre un cas clinique individuel pendant 3 séances pouvant être issu du parcours 3.

C'est une pédagogie basée sur la pratique, afin d'obtenir un entraînement en suivant de vrais cas pratiques en individuel.

Objectifs :
- S'entrainer, s'enrichir, se perfectionner, avoir une meilleure confiance en soi afin de réaliser son projet individuel avec plus de sérénité
- Permettre des échanges pratiques, constructifs et formateurs, entre les stagiaires de première et deuxième année
- Permettre de faire progresser les stagiaires dans leurs pratiques de Sophrologie et Communication PNL
- Faire découvrir les bienfaits de la Sophrologie en proposant des soins pour 10 € par séance d'une heure. (3 séances sont prévues)

Programme :
Les stagiaires de première année devront :
- Accompagner 1 cas clinique à raison de 3 séances
- Observer une séance d'anamnèse en face à face avec un cas concret, animé par un tuteur
- A la suite de cette séance d'observation, et en accord avec leur tuteur, proposer 2 séances de Sophrologie individuelles (exercices adéquats) au client reçu en anamnèse. (à faire valider par Virginie Vandermersch)
- Mettre en application ce protocole durant les 2 séances suivantes sous la surveillance de son tuteur et sous la responsabilité de Virginie Vandermersch
- Remettre un compte rendu par client à Virginie Vandermersch.

Les outils :
- LABOCAP entre janvier et juin de la première année, les jeudis entre 9h et 20h.
- Le planning Labocap est géré par la responsable Labocap.
- Une évaluation du stagiaire première année sera faite à la troisième séance avec

un(e) responsable de l'équipe pédagogique, accompagnée d'une supervision professionnelle.

Les clients sont amenés par les stagiaires de 1ère année ou le cas échéant via la liste d'attente de SOPHROCAP.

— **Pour les stagiaires deuxième année :**
Suivre 1 cas clinique pendant 3 séances pouvant être issu du parcours 3.

C'est une pédagogie basée sur la pratique afin d'obtenir un entraînement en suivant de vrais cas pratiques en individuel.

Objectifs :
- S'entrainer, s'enrichir, se perfectionner, avoir une meilleure confiance en soi afin de réaliser son projet professionnel avec plus de sérénité
- Permettre des échanges pratiques, constructeurs et formateurs, entre les stagiaires de première et deuxième année
- Permettre de faire progresser les stagiaires dans leurs pratiques de Sophrologie et Communication PNL
- Faire découvrir les bienfaits de la Sophrologie en proposant des soins individualisés pour 10 € par séance d'une heure

Programme :
Les stagiaires de deuxième année devront :
- Accompagner 1 cas clinique à raison de 3 séances
- Animer une séance d'anamnèse en face à face avec un cas concret, observé par un stagiaire de première année
- A la suite de cette séance d'observation, et en accord avec leur stagiaire de première année, construire avec le stagiaire de 1ere année, 2 séances de Sophrologie individuelles (exercices adéquats), au client reçu en anamnèse
  (à faire valider par Virginie Vandermersch)
- Ensuite observer les 2 séances validées par l'équipe pédagogique
- Remettre un compte rendu par client à Virginie Vandermersch.

Les outils :
- LABOCAP dans les locaux de SOPHROCAP de Virginie Vandermersch entre janvier et juin de la 2ème année, les jeudis entre 9h et 20h.
- Le planning Labocap est géré par la responsable Labocap,. Les clients sont amenés par les stagiaires de 1ère ou 2ème année ou le cas échéant via la liste d'attente de SOPHROCAP.

STAGE DE 15H

Un stage de 15 heures est à prévoir dans une structure où la Sophrologie peut être appliquée au quotidien comme dans le domaine du sport, de l'entreprise, de l'école, de l'hôpital ou dans un cabinet libéral.

Pour ce faire, l'école a créé plusieurs partenariats avec :

Le milieu des soins :
- La Cure Thermale de Châtel Guyon
- L'hôpital Sainte Marie de Clermont-Ferrand

Le milieu sportif :
- Le Rugby Féminin de Romagnat
- Le Centre de Formation Clermont Foot 63
- Le squash Auvergne Hpark …

Ce stage permettra d'acquérir des capacités d'analyse, d'autonomie, de confiance et d'adaptation indispensables au futur métier de sophrologue.
A la suite de ce stage, un rapport de stage écrit suivi d'une soutenance de stage orale seront demandés et évalués lors de l'entretien final.

MODULES SPECIFIQUES HORS PARCOURS

EFT (Emotionnal Freedom Technique)

Animé par Caroline de Meeûs

Durée : 3 modules de 3 jours | Ouvert à tout public

L'EFT (Emotional Freedom Technique) est une technique psychocorporelle qui utilise les méridiens énergétiques chinois. Elle permet de déprogrammer des réactions émotionnelles gravées en nous qui provoquent stress, peur ou anxiété.

Pour en savoir plus : voir les modules 15 et 16, p.30 et p.31

PNL (Programmation Neuro-Linguistique)

Animé par Virginie Vandermersch

Durée : 4 modules de 3 jours | ouvert à tout public

La PNL (Programmation Neuro Linguistique) est un outil de communication permettant d'acquérir un langage verbal et non verbal adéquat. C'est également un outil de déprogrammation de charge émotionnelle sans passer par l'état de conscience modifiée.

Pour en savoir plus : Se référer au modules 9, 10, 11 et 12, p.24 à p.27

Réflexologie

Animé par Anne de Puytorac à Aubière

Durée : 4 modules de 2 jours | Ouvert à tout public (min. 6 personnes)

La réflexologie est un outil complémentaire. Elle s'adresse aux sophrologues ou tout thérapeute qui accompagne des personnes et souhaite utiliser une technique qui « touche » le corps sans que la personne ait à se déshabiller. Il ne s'agit pas de pratiquer une réflexologie comme thérapie car il n'y a pas dans cette formation d'apprentissage pour réaliser un bilan énergétique complet suivi d'une réponse thérapeutique ciblée. Il s'agit d'accompagner le corps dans des processus naturels d'auto-équilibre.
La réflexologie est un art s'inscrivant prioritairement dans le domaine de la prévention.

Elle peut soulager certains maux du quotidien. Le but est d'induire une harmonisation au niveau du « terrain » de la personne et avant tout, permettre à l'être humain de se reconnecter à lui-même, par un toucher juste et bienveillant. Ce contact redonne à la personne, la pleine conscience de sa forme et de l'équilibre entre tous ses plans (corporel, émotionnel, mental, intuitif).

Elle est souveraine pour reconnecter la personne à la Terre et à sa Verticalité ainsi qu'au lâcher-prise. C'est en tout cela qu'elle constitue une alliée formidable.

SOPHROCAP, propose une évolution sur 4 modules et chaque module se fait dans l'ordre. À l'issue de ces 4 modules, le praticien sera capable d'utiliser différentes techniques et différents protocoles de réflexologie en fonction des attentes et besoins de ses clients en toute sécurité. À la fin de la formation, le praticien pourra se présenter à l'évaluation écrite et pratique en vue de l'obtention d'un diplôme de praticien en réflexologie .

Module 1 | LA DÉTENTE

Durée : 2 jours - 15h

— Quelle intentionnalité dans le toucher? Pourquoi on le fait et dans quel but. Apprendre à se poser les bonnes questions
— Comment toucher l'autre ? Différentes techniques seront testées ; reptation, pression-rotation, glissé, palpé, présence ouverte….
— Apprendre un protocole de détente modulable en fonction des personnes. Ce protocole se réalise sur le crâne et visage, sur les mains et sur les pieds.
— Le petit plus «huiles essentielles»

Module 2 | ÉLIMINER

Durée : 2 jours - 15h

— Apprendre un protocole modulable qui permet d'accompagner et soutenir le corps dans son processus naturel d'élimination des toxines, des déchets.
Différentes techniques sur le visage, crâne et sur les pieds seront abordées.
— Le petit plus «huiles essentielles»

Module 3 | LA CIRCULATION

Durée : 2 jours - 15h

Apprendre un protocole modulable qui permet de faire circuler l'énergie dans le corps :
— Circulation du sang, retour veineux
— Circulation de la respiration
— Circulation de la chaleur
— Circulation de l'énergie-lumière
— Circulation d'une information choisie
— Le petit plus «huiles essentielles»

Cibler un système ou un organe :
— Apprendre les correspondances émotions-organes, questions existentielles-organes.
— Créer un lien entre un système ou un organe avec une visualisation correspondante
Cela permet de laisser émerger, vivre, accompagner, intégrer des émotions en soutenant les organes correspondants en conscience. Le but étant de ne pas figer ses émotions

qui par définition « ex-movere » sont en perpétuel mouvement.

Module 4 | PERFECTIONNEMENT

Durée : 2 jours - 15h

— Révision des techniques
— Etude de cas
— Proposition en auto soin dans la continuité de la séance pour l'autonomie de la personne et plus d'efficacité

Sophrologie Sport

Durée : 1 jour - 8h

Formation destinée aux entraîneurs, sportifs, thérapeutes, qui souhaitent se former à des techniques de préparation mentale. *

Sophrologie Entreprise

Durée : 1 jour - 8h

Formation destinée aux personnes souhaitant améliorer leur qualité de vie au travail et celle de leurs collaborateurs. *

Sophrologie Santé

Durée : 1 jour - 8h

Formation destinée aux thérapeutes souhaitant se spécialiser en sophrologie santé. *

Aide à l'installation

Durée : 1 jour - 8h

Une formation consacrée aux élèves en fin de formation qui ont besoin d'aide supplémentaire concernant le montage de leur projet professionnel. *

Supervision professionnelle

Durée : 1 jour - 8h

Destinée aux personnes déjà installées et qui veulent travailler sur leur propre résonance et leur propre posture du praticien. *

Découverte de la sophrologie

Durée ½ journée - 3h

Cette demi-journée découverte est organisée dans le but de faire découvrir les apports de la sophrologie et mieux comprendre cette approche. *

* Programme sur demande

1. DEMARCHE PEDAGOGIQUE

OBJECTIFS PEDAGOGIGUES

- Acquérir les techniques de relation d'aide et de communication
- Maîtriser les techniques Sophrologiques Fondamentales ainsi que celle de la Communication PNL.
- Savoir construire une progression sophrologique en distinguant le but visé de l'intégration et l'appropriation des personnes dans son quotidien
- Animer des séances individuelles et de groupe et créer des outils d'évolution adaptés
- Savoir développer son activité professionnelle

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Cours théoriques
- Jeux de rôles
- Entraînements encadrés en grand groupe et/ou en sous-groupe
- LABOCAP (Cas cliniques concrets individuel et collectif) (Parcours 1)
- Analyse de cas concrets tout au long de la formation
- Stage en lien avec le projet individualisé (Parcours 1)

Chaque technique est étudiée et pratiquée sur 3 niveaux :

- Vous expérimentez les techniques à titre personnel. Cela vous permet de travailler comme un praticien en situation réelle, et aussi de profiter du bénéfice des exercices (gestion du trac, confiance en soi, équilibre général). En sachant que pour intégrer les outils de sophrologie et autres, l'équilibre personnel est un gage de réussite.
- Vous approfondissez votre expérience par des apports théoriques de ces techniques: objectifs, intention, indications, diagnostic au regard de différents outils d'analyse, critères d'évaluation.
- Vous vous entraînez à l'animation de ces techniques afin de vous préparer à votre futur métier et/ou spécificité.

OUTILS PEDAGOGIQUES

- Manuel de formation
- Livret du stagiaire
- Des supports audio préenregistrés sont envoyés à chaque stagiaire
- Par ailleurs, nous conseillons aux étudiants d'enregistrer la formation de façon partielle ou intégrale

DIFFERENTS LABELS QUALITE

SOPHROCAP souhaite s'inscrire dans une démarche qualité durable.

L'école SOPHROCAP est certifiée Qualiopi depuis septembre 2020

La marque « Qualiopi » est délivrée par des organismes certificateurs retenus par le Comité français d'accréditation (Cofrac). Elle a pour objectif d'attester la qualité du processus mis en œuvre par les prestataires d'actions concourant au développement des compétences.

SOPHROCAP est enregistré à CARIF-OREF en janvier 2018 :
référence 1702806F | organisme 04797P

En janvier 2017, le formulaire de Pôle emploi, relatif à l'Aide individuelle à la formation (AIF) intègre un nouveau champ : le numéro de session Carif-Oref. Celui-ci est attribué à chaque session de formation renseignée dans les bases de données des Carif-Oref.

L'école SOPHROCAP est certifiée ISQ-OPQF en décembre 2018

La qualification ISQ-OPQF (Office Professionnel de Qualification des Organismes de Formation) s'attache à reconnaître le professionnalisme, les compétences et l'expérience professionnelle de l'organisme de formation dans des domaines déterminés. Cette qualification est attribuée par un comité tripartite composé de représentants des prestataires, des clients (OPCA, entreprises) et de l'intérêt général (Direction Générale de l'Emploi et de la Formation Professionnelle). Les éléments pris en compte sont le respect de la règlementation, l'adéquation des compétences et des moyens techniques et humains aux actions de formation, la satisfaction des clients, la pérennité financière.

SOPHROCAP **au coeur de l'évolution du métier de sophrologue**

Avec l'obtention du certificat de Sophrologue, vous pouvez adhérer au Syndicat des Sophrologues Professionnels (SPP) car la formation respecte les critères d'adhésion.
En effet, les critères minimums d'adhésion au Syndicat des Sophrologues sont les suivants :

- Avoir suivi au moins 320 heures de formation présentielles
- Avoir suivi une formation sur 2 ans minimum

Virginie Vandermersch œuvre de manière active à la reconnaissance de la profession de Sophrologue. Elle est membre du Syndicat des Sophrologues Professionnels depuis 2006.
Elle a participé aux Etats Généraux de la Formation de Sophrologue ainsi qu'aux différents congrès nationaux et internationaux afin de contribuer à l'harmonisation des contenus de formation pour les futurs professionnels.
Ella a récemment intégré la Comission AFNOR normalisation pour reconnaître le métier de sophrologue.

De plus, Virginie Vandermersch est présidente de l'association des Sophrologues d'Auvergne qui se regroupe une fois tous les deux mois pour des échanges entre professionnels et de façon plus spécifique pour des analyses de cas pratiques professionnelles.

3. MODALITES D'ADMISSION

Cette formation est ouverte à tout public et toute catégorie socio-professionnelle. Elle est accessible aux personnes handicapées.

Pré-requis
— Niveau baccalauréat conseillé,
— Avoir une idée de projet professionnel,
— Savoirs-être à développer : ouverture aux autres, écoute active, respect de soi et des autres, altruisme, responsabilité, adaptabilité, créativité, autonomie et humilité.
— Savoirs-faire à développer : organisation, plannification, analyse de synthèse, logique de stratégie et force de persuasion.

Avant toute inscription nous vous proposons un entretien préalable de validation afin d'évaluer vos motivations et vos capacités.
Nous échangeons mutuellement sur :
— Votre parcours
— Votre projet
— Vos attentes et besoins
— Vos questions
— Notre école (équipe, organisation)
— Notre formation (contenu, évaluation) avec les différents parcours
— L'après formation
— Notre philosophie, état d'esprit.

Il sera demandé à chacun un curriculum vitae, une lettre de motivation et une photo d'identité lors de l'entretien individuel. À la suite de cet entretien, la réponse concernant la validation de l'admission vous sera délivrée. Si celle-ci est positive, pour les parcours 1 et parcours 2, il vous sera demandé de remplir une fiche d'inscription à nous retourner en complément des frais pédagogiques de 180 euros. De plus, vous devrez nous envoyer un mois avant la rentrée 1 exemplaire du contrat de convention et du programme de formation daté et signé.

TRAVAIL PERSONNEL ET EVALUATIONS

Le travail personnel est une donnée capitale dans la réussite de votre formation. Le travail personnel s'effectue sur deux niveaux : théorique et pratique. Les compétences des candidats au cours de la formation sont évaluées par un jury au vu de :

Evaluation 1 : Analyse d'un cas clinique tiré au sort

valide le bloc de compétence 1

Cette évaluation se déroule en milieu de deuxième année. Elle est conduite par un jury d'au moins deux sophrologues professionnels.

Evaluation 2 : Enregistrement d'une séance de sophrologie

valide partiellement le bloc de compétence 2

Cette évaluation se déroule en milieu de première année. Elle est réalisée par deux enseignants de Sophrocap.

Evaluation 3 : Mise en situation de groupe en jeu de rôle

valide partiellement le bloc de compétence 2

Cette évaluation se déroule en milieu de première année. Elle est conduite par 4 à 5 membres de l'équipe pédagogique de Sophrocap.

Evaluation 4 : Production libre sur l'évolution personnelle du candidat tout au long de son parcours de sophrologue

valide partiellement le bloc de compétence 2

Cette évaluation se déroule en fin de première année. Elle est conduite par au moins trois personnes.

La certification des candidats à l'issue de la formation, qui qualifie le métier de sophrologue, sont évaluées par un jury au vu de :

Evaluation 5 : Entretien final en deux parties

se déroule à l'issue de la validation des deux blocs de compétences

1. La rédaction et la présentation orale d'un rapport d'animation de séances de sophrologie.
Elle est conduite par un jury composé de 2 à 3 professionnels en lien avec le métier de sophrologue, extérieurs à Sophrocap.

2. La rédaction et la présentation orale d'un projet d'activité professionnelle.
Elle est conduite par un jury composé de 2 professionnels de la sophrologie, extérieurs à Sophrocap.

La pratique personnelle :
Tous les exercices appris au cours de la formation devront être pratiqués chez vous à plusieurs reprises et ce afin d'intégrer les différents terpnos logos ainsi que les différentes techniques.

L'entraînement à l'animation :
La formation vous propose d'expérimenter et d'animer régulièrement des séances individuelles et de groupes, tant en présentiel qu'avec le labocap. Il vous est proposé de remplir un cahier de bord qui servira de support pour votre phénodescription, élément essentiel d'évolution personnelle et d'intégration de la pratique.
Pour le parcours 1, un stage de 15h vous permet de pratiquer et d'évoluer dans le monde professionnel. Il est précisé que le labocap 1 et 2 sont des entraînements, et non des évaluations.

Le certificat de sophrologue est délivré à la fin de la promotion après avoir obtenu des résultats satisfaisants (supérieur ou égal à la moyenne). Il est possible de repasser des évaluations sous forme de rattrapage. Une proposition de redoublement en 1ère année ou 2ème année peut être évoquée en vue des évolutions.

PARCOURS 1

• **EN INDIVIDUEL**, si vous financez vous-même votre formation :
6 500 euros les 50 jours de formation n'incluant pas les 180 euros de frais pédagogiques, les hébergements et la restauration.
Nous pouvons vous proposer d'échelonner votre paiement gratuitement chaque mois sur 12 mois :
Lors de votre inscription, il vous sera demandé un chèque d'acompte de 550 euros.
Il sera encaissé un mois avant le début de la formation.
— Le premier jour de formation en novembre, il vous sera demandé d'effectuer 3 chèques de 500€. Ils seront encaissés en novembre, décembre et janvier.
— Ensuite en février, il vous sera demandé le premier jour de formation 3 chèques de 500€, ceux-ci seront encaissés respectivement chaque mois, donc en février, mars, avril.
— Ensuite en mai, il vous sera demandé le premier jour de formation 3 chèques de 500€, ceux-ci seront encaissés respectivement chaque mois, donc en mai, juin, juillet.
— Ensuite en juillet, il vous sera demandé le premier jour de formation 3 chèques de 500€, ceux-ci seront encaissés respectivement chaque mois, donc en août, septembre, octobre.

En cas de désistement moins de 15 jours avant le début de la formation, le centre de formation retiendra les 550 euros d'acompte pour les frais administratifs.

• **EN PRISE EN CHARGE**, voir page 50
8 500 euros les 50 jours de formation n'incluant pas les frais pédagogiques de 180 euros, l'hébergement et la restauration. Il sera demandé dans tous les cas 180 euros de frais d'inscription à la validation de l'entretien.

PARCOURS 2

• **EN INDIVIDUEL**, si vous financez vous-même votre formation :
3250 euros les 25 jours de formation n'incluant pas les 180 euros de frais pédagogiques, les hébergements et la restauration.
Nous pouvons vous proposer d'échelonner votre paiement gratuitement chaque mois sur 10 mois à 350 € par mois.
Lors de votre inscription, il vous sera demandé un chèque d'acompte de 350 euros. Il sera encaissé un mois avant le début de la formation.

• **EN PRISE EN CHARGE**, voir page 50
4250 euros les 25 jours de formation n'incluant pas les frais pédagogiques de 180 euros, l'hébergement et la restauration.
Il sera demandé dans tous les cas 180 euros de frais d'inscription à la validation de l'entretien.

MODULES SPECIFIQUES HORS PARCOURS

EFT (les 3 jours)
— 390 euros en individuel
— 500 euros en prise en charge

RÉFLEXOLOGIE (les 2 jours)
— 260 euros en individuel
— 340 euros en prise en charge

PNL (les 2 jours)
— 260 euros en individuel
— 340 euros en prise en charge

SOPHROLOGIE ENFANT
— 130 euros en individuel
— 170 euros en prise en charge

DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE
— 130 euros

SOPHROLOGIE SPORT
— 130 euros en individuel
— 170 euros en prise en charge

SOPHROLOGIE ENTREPRISE
— 130 euros en individuel
— 170 euros en prise en charge

SOPHROLOGIE SANTÉ
— 130 euros en individuel
— 170 euros en prise en charge

AIDE À L'INSTALLATION
— 130 euros en individuel
— 170 euros en prise en charge

SUPERVISION PROFESSIONNELLE
— 130 euros en individuel
— 170 euros en prise en charge

Pour tous ces modules spécifiques, un acompte de 50 euros sera demandé pour valider l'inscription.

2. POSSIBILITES DE PRISE EN CHARGE

En prise en charge professionnelle : OPCO via France Compétences, Pôle Emploi ou autre.
Les formations SOPHROCAP peuvent être prise en charge par votre employeur (actuel ou celui de votre emploi précédent). L'accord de prise en charge est à voir avec le DRH de votre ancien ou actuel employeur.
Vous pouvez vous rapprocher du responsable des Ressources Humaines pour en savoir plus sur une éventuelle prise en charge de votre formation.
Cette prise en charge dépend de votre profil, de votre ancienneté et de votre société.
Depuis début 2019, il y a eu une réforme de la formation professionnelle, il est donc important de bien vous renseigner auprès de votre employeur.

Nouveau !
Aide au financement : Profitez de notre partenariat avec la Caisse d'Epargne Auvergne Limousin (renseignements auprès de Sophrocap)

3. INFORMATIONS PRATIQUES

LIEUX DE LA FORMATION
45 bis Rue des Sauzes, 63170 Aubière ou autres lieux possibles

HEBERGEMENT le plus proche
Logis Hôtel Belle Inn : Rond-Point de la Pardieu, 63000 Clermont Ferrand
logishotels.com - 04 73 27 47 47

RESTAURATION
Le repas de midi pourra se prendre sur le lieu de formation, kitchenette à disposition ou dans un des restaurants à 100m.

Vous recevrez par mail avant chaque module, une convocation détaillée stipulant les horaires, lieu de formation et d'hébergement.

Les horaires des cycles élémentaires sont les suivants :
- De 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h00
- Le troisième jour de chacun des modules commencera à 8h30 et se clôturera à 17h30 avec 1h de pause à midi.

L'accueil se fera 30 minutes avant l'heure de début.

Les horaires du Labocap sont les suivants :
Mercredi soir de 18h à 19h30 et jeudi de 9h à 20h à Aubière.

LE METIER DE SOPHROLOGUE

UN METIER D'AVENIR

Le métier de sophrologue n'est absolument pas saturé en France dans une société où les Français sont en perpétuelle recherche de techniques non-médicamenteuses.

Sophrocap Academy répond à la vision et aux besoins du public dans le domaine de l'accompagnement médicosocial, du développement personnel et du bien-être en France, qui ont beaucoup évolué depuis une dizaine d'années.
Dans une société en souffrance sur tous les plans (politique, économique, social…), l'Être Humain a besoin de mettre en place des actions pour se maintenir en pleine santé physique, mentale et sociale.

UN MARCHE OUVERT

En termes de marché, le Syndicat des Sophrologues Professionnels identifie 976 sophrologues professionnels en France. La Chambre Syndicale de la Sophrologie, qui est le plus grand réseau de sophrologues à l'échelle nationale, dépasse 10 000 adhérents comprenant sophrologues titulaires et stagiaires en formation.

Les témoignages en notre possession, relative à notre formation, montrent la satisfaction concernant les compétences acquises et la possibilité de les mettre réellement en œuvre dans l'exercice de leur activité pour les personnes installées en tant que sophrologue.

LA SOPHROLOGIE, EN TETE DES PRATIQUES ALTERNATIVES !

D'après l'article du 26 mars 2019 du journal Midi Libre sur les thérapies non-médicamenteuses, «... la sophrologie prend progressivement sa place aux côtés de la médecine traditionnelle dans les CHU, les hôpitaux, les centres anti-douleur ou encore les maisons de retraite».

Différentes études de la Chambre Syndicale de Sophrologie montrent que :

- 9 FRANCAIS SUR 10 ont déjà entendu parlé de la sophrologie.

- 11 MILLIONS DE FRANCAIS déclarent pratiquer la sophrologie et l'image positive de cette discipline est en nette hausse, 76% en 2018 contre 9% en 2014.

- 7 FRANCAISES SUR 10 affirment prendre soin de leur santé physique et morale.

- Les motivations principales de consulter un sophrologue sont :
  - la fatigue pour 63%
  - le facteur «stress» pour 43%
  - l'anxiété pour 40%.

- 53% DES FRANCAIS stressés sont prêts à pratiquer de la sophrologie.

PARTIR DE QUI JE SUIS POUR DEFINIR MES SPECIFICITES

Pour la directrice de Sophrocap,
« ... Nous ne pouvons pas être sophrologue de tout ! Quand j'ai commencé mon activité de sophrologue en libéral il y a 15ans, j'ai construit en un an et demi une patientèle en individuel de 15 à 20 personnes par semaine, en 3ans d'exercice. En parallèle, j'ai été sophrologue salariée dans un cabinet de conseils et formation en entreprise, responsable de la branche Développement Personnel. Toutes ces expériences ont emmené Virginie Vandermersch a créer en 2010 sa société MentalCap, spécialiste de la performance professionnelle et sportive à ses débuts, puis du burn-ou, jusqu'à l'épanouissement personnel en entreprise. »

POURQUOI SE SPECIALISER ?

- Pour plus de visibilité
- Pour plus de crédibilité
- Pour être plus en cohérence avec ses propres valeurs
- Pour plus de compétences dans un domaine précis

GLOSSAIRE

LABOCAP : Séances d'entraînement sur clientèle réelle sous forme de consultation sophrologique en individuel et en groupe avec les stagiaires de première et de deuxième année.

PHENODESCRIPTION : Mise en mots de la transformation intérieure à la suite des différentes pratiques vécues.

TERPNOS LOGOS : Guidance du sophrologue (manière de parler et mots utilisés qui amènent à l'état de l'état de conscience modifié)

NOTES...

SOPHROCAP
ACADEMY

45 bis rue des Sauzes,
63170 Aubière

06 89 85 62 05
v.vandermersch@mentalcap.fr
www.sophrocap.com
Numéro DA : 83630433963