



FORMATION

*Animateur en
Sophrologie*

www.sophrocap.com

Fondatrice



Virginie Vandermersch a fondé Sophrocap en 2014, portée par une passion profonde pour l'accompagnement et le développement personnel. Ancienne infirmière en réanimation, Virginie a choisi de réorienter sa carrière pour devenir sophrologue en libéral. Ce parcours, riche en expériences humaines et en rencontres déterminantes, l'a conduite à créer la première école de Sophrologie et de Communication PNL en Auvergne. Animée par le désir de transmettre son savoir et son expertise, elle s'est donnée pour mission d'accompagner chaque stagiaire dans la co-création de son projet professionnel. Son objectif : former des professionnels qui deviendront eux-mêmes les ambassadeurs de la sophrologie, en incarnant et en diffusant les valeurs et les bienfaits de cette méthode. À travers Sophrocap Academy, Virginie inspire et guide ses stagiaires vers une carrière épanouissante, en leur offrant un cadre d'apprentissage où l'humain et la bienveillance sont au cœur de chaque formation.

Nos valeurs

La méthode pédagogique de Sophrocap passe par le rapport humain, l'échange, le contact et la présence physique, car la sophrologie est avant tout une pratique de relation d'aide ! Chez Sophrocap, l'humain est donc au cœur de nos préoccupations et cette approche se traduit par 4 valeurs essentielles que l'on véhicule au sein de nos centres de formation

Fluidité

Authenticité

Cocréativité

Humilité

L'équipe

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.



Virginie Vandermersch

Fondatrice et Directrice



Emilie Baldissera

Formatrice



Yanis Roudaire

Alternant

1. Formation en présentiel

La formation se déroule exclusivement en présentiel. Pour Sophrocap, la sophrologie est une activité psychocorporelle qui s'expérimente et se vit, il est donc essentiel d'apprendre le métier de sophrologue en présentiel, ainsi l'école ne souhaite pas réaliser ses modules par visio-conférence. Seule la formation d'accompagnement à la création d'entreprise est dispensée en e-learning afin de s'adapter au rythme et à la disponibilité de chaque stagiaire.

2. Le suivi du projet professionnel

L'école participe pleinement à l'accompagnement du projet professionnel de chacun. À l'issue des 12 mois en présentiel, une formation d'accompagnement à la création et à la pérennisation de son entreprise est dispensée en physique par différents intervenants professionnels. Cette formation en 3 modules permet à chaque élève de concrétiser son projet professionnel singulier :

- Module 1 : Identité, cibles et offres
- Module 2 : Étude de marché et comptabilité
- Module 3 : Stratégie marketing et commerciale

Deux types de projets sont proposés selon le parcours choisi :

- Si l'élève réalise un projet institutionnel, seul le module 1 est fortement conseillé (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 de critères d'évaluation précis.
- Si l'élève réalise un projet professionnel, les 3 modules sont fortement conseillés (possibilité de réaliser une étude de marché, un business plan, une stratégie commerciale et marketing ciblée.

Après la remise des diplômes, Sophrocap propose une masterclass afin d'évaluer le début d'activité du diplômé.

3. L'entraînement Labocap et la supervision professionnelle

Pour Sophrocap, la réussite professionnelle passe essentiellement par l'**entraînement en clientèle réelle**. Pour cela, l'école a innové dans la mise en place d'une « clinique sophrologique » avec les stagiaires. Cet entraînement Labocap, amène à stimuler les capacités et compétences de chaque stagiaire et leur permet de gagner en assurance et en confiance. Il se pratique sur clientèle individuelle et intègre une supervision professionnelle obligatoire avec une formatrice qualifiée. Cela permet de gagner en expertise professionnelle et de comprendre les résonances et les transferts éventuels vécus au Labocap ainsi que l'analyse de sa posture de praticien.

4. Une école intégrative

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-énergétique sont autant de portes d'entrée de telle sorte que la formation gagne en efficacité. Il existe une cohérence bien réfléchie entre la sophrologie et les outils complémentaires proposés.

5. L'accompagnement à la transformation personnelle

Notre formation est essentiellement basée sur la pratique où 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 élève. 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 également fortement conseillé lors de la formation.

6. Partenariats

“ Avancer seul permet d'aller plus vite et surtout avancer ensemble permet d'aller plus loin ! ” C'est pourquoi Sophrocap s'inscrit dans une démarche de partage et de lien pour faire connaître la sophrologie à un plus grand nombre. L'école a créé plusieurs partenariats en Auvergne, autour de son siège social, dans différents domaines d'applications (médical, artistique, sport, école, bien-être, entreprise), tels que le Rugby Féminin de Romagnat, CAP Emploi 63, le Centre Hospitalier Jean Perrin, le Pôle Santé République, la Clinique de la Chataigneraie, le Centre de formation du Clermont Foot, Salon Joséphine, Hall 32 (école Michelin), Campus Thermalisme et bien-être, Harmonie Mutuelle, la Clinique de la Plaine.

7. Notre communauté

Sophrocap c'est aussi une communauté active et engagée sur Facebook, instagram et tiktok. Cet espace permet à nos élèves et anciens élèves de rester informés des dernières actualités en sophrologie, de suivre les nouveautés de Sophrocap et de partager des échanges enrichissants. Que ce soit pour poser des questions sur des problématiques spécifiques ou simplement échanger avec d'autres passionnés, notre communauté est un espace de soutien et de partage accessible à tous nos membres.

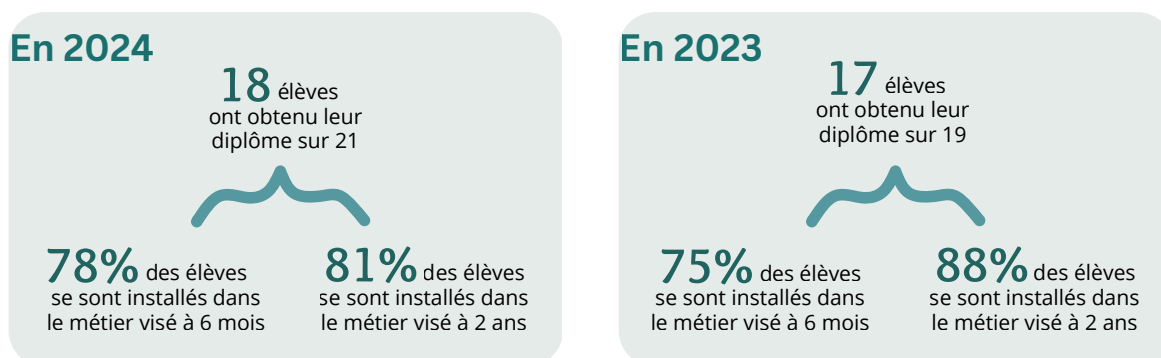
8. Congrès Santé Intégrative

Depuis 2022, Sophrocap organise chaque année à Clermont-Ferrand, le Congrès Santé Intégrative, dans le but de faire converger la médecine conventionnelle, la médecine non-conventionnelle et la médecine de mode de vie avec la participation de professionnels en santé.

Chiffres et infos clés

Chiffres clés de l'école

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



Sur ces 2 promotions ;

- 98% des personnes sont satisfaites de leur formation
- 5% d'abandons pour cause de maladie et choix personnel
- 1% d'exclusions pour cause de non respect du règlement intérieur
- 3% des personnes certifiées sont porteurs d'une RQTH

Chiffres clés sur la sophrologie en France

- 11 millions de Français ont déjà pratiqué la sophrologie. Ce chiffre a doublé en seulement 4 ans, témoignant d'un intérêt croissant pour cette pratique
- 9 français sur 10 ont déjà entendu parlé de la sophrologie
- 14 000 sophrologues exercent en France, un nombre qui a doublé en 10 ans

Profil des pratiquants

- Âge moyen : 47 ans
- Sexe : Majoritairement des femmes (80%)
- Motifs de consultation : gestion du stress, anxiété, troubles du sommeil, préparation à un examen, accompagnement de maladies...

Secteurs d'activité

- Santé : hôpitaux, cliniques, maisons de retraite, accompagnement de maladies...
- Éducation : écoles, universités, préparation aux examens...
- Entreprise : gestion du stress, développement personnel, cohésion d'équipe...
- Sport : préparation mentale d'athlètes, récupération physique...

La sophrologie

Qu'est-ce que la sophrologie ?



La sophrologie est bien plus qu'une simple pratique de relaxation ! C'est une méthode psycho-corporelle et holistique intégrant des exercices corporels simples et adaptables, des techniques spécifiques, telles que la respiration et la visualisation afin de favoriser l'harmonie physique, émotionnelle et mentale. En séance individuelle, en groupe, en entreprise, en milieu hospitalier, éducatif, associatif ou encore sportif, elle permet de travailler sur des problématiques variées comme la gestion du stress, des situations complexes ou de moments de vie impactants (examens, compétitions sportives, accouchement etc).

Le terme sophrologie a été inventé au début des années 1960 par le Docteur Alfonso Caycedo. Il vient du grec ancien (SOS = Harmonie, PHREN = Conscience, LOGOS = Etude). Les sources de la sophrologie sont tant occidentales en ce qui concerne le côté relaxation, hypnose, philosophie et psychologie qu'orientales pour les techniques inspirées du yoga, de la méditation et du zen.

Les apports de la sophrologie

C'est avant tout l'apprentissage de l'ancrage et l'entraînement de la conscience humaine de manière positive visant **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 qui permet de mieux se connaître, se sentir mieux dans son corps, mieux dans sa tête, mieux dans son coeur, mieux avec les autres. Cette méthode pratique comprend des étapes appelées « les 12 degrés ». À Sophrocap, nous abordons les 4 premiers degrés de la Sophrologie. Les 8 autres degrés étant pour nous plus de l'ordre du développement personnel.

Les apports des outils complémentaires

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

La Process Communication est un outil de communication qui permet de découvrir et de comprendre sa propre personnalité et celle des autres, et ainsi de développer l'être humain et l'environnement de travail. Elle nous entraîne à nous centrer sur la façon dont nous communiquons. Cet outil apporte la compréhension des différents comportements inadaptés que nous pouvons avoir et les conduit à des comportements appropriés pour transformer le stress négatif en stress positif. Il permet de mieux se connaître, mieux gérer les situations stressantes, mieux connaître les autres, mieux communiquer avec les autres.

L'EFT (Emotional Freedom Technique), l'explorateur émotionnel !

Cette technique permet de rechercher les scènes, les événements, les émotions, encapsulés dans notre mémoire émotionnelle. Cela nous empêche parfois d'avancer. L'EFT aide à libérer les émotions liées à toutes ces mémoires. Notre capacité à gérer nos émotions et nos souvenirs est étroitement liée à notre système limbique, c'est-à-dire à notre système émotionnel. Lorsque celui-ci est rempli d'émotions fortes, de traumatismes... il peut déborder d'où l'apparition de dépressions, burn-out, problème de sommeil, de stress, crise de panique, phobies.. Cette technique aide à rétablir l'équilibre du système, à retrouver votre chemin, à réguler vos émotions, ce qui s'appelle l'homéostasie. Une technique simple, rapide et efficace pour tout âge et toute situation ! Elle se pratique par la stimulation de certains points d'acupuncture avec les doigts et des phrases spécifiques.

La posture Juste, issue de Thierry Janssen, c'est "l'attitude énergétique, physique, émotionnelle et intellectuelle qui permet de nous adapter aux circonstances de l'existence en agissant avec le maximum de respect pour la Vie qui est en nous et autour de nous". Nous vivons tous des déséquilibres qui prennent souvent racine dans des comportements névrotiques de notre ego et qui génèrent de la souffrance. Les objectifs de cet outil complémentaire sont de repérer nos défenses qui viennent des 5 traits de personnalité névrotique, percevoir les mouvements énergétiques à l'origine de ces comportements et trouver la Posture Juste psychologique et corporelle.

La communication non violente, est une approche développée par Marshall Rosenberg qui vise à améliorer la qualité des relations humaines en favorisant une communication claire, respectueuse et authentique. Elle repose sur l'idée que derrière chaque comportement se cachent des besoins fondamentaux. La CNV nous apprend à observer les situations sans jugement, à reconnaître et exprimer nos émotions, à identifier nos besoins profonds et à formuler des demandes claires. Cette approche permet de désamorcer les conflits, de développer l'écoute empathique et de créer des relations plus sereines, que ce soit dans la sphère personnelle ou professionnelle. Elle favorise ainsi une meilleure compréhension mutuelle et contribue à instaurer un climat de confiance et de coopération.

Devenir animateur en sophrologie



Un animateur en sophrologie est un professionnel des méthodes complémentaires de santé et un expert en relation d'aide. Il permet à l'individu de comprendre les problématiques et les blocages qu'il rencontre, de désactiver la charge émotionnelle et d'améliorer les comportements inadaptés. L'objectif est avant tout de rendre autonome l'individu dans l'accès à ses ressources, de son équilibre et de sa santé.

Les séances se pratiquent en collectif, assis ou debout. L'animateur en valide, par le biais d'un questionnaire précis, la demande du client. Il propose un suivi de séances alliant la méthode sophrologique à des outils complémentaires tels que l'EFT, la Communication PNL, etc.

Chaque promotion compte 120h de théorie et pratique en présentiel, 70h d'entraînement encadré (*préparation et animation des séances de stage et labocap, formation d'accompagnement à la création et à la pérennisation de son entreprise*), et un minimum de 340h de travail personnel (*pratique, lecture, réécriture, rédaction de rapports et révisions*).

Objectifs :

À l'issue de la formation en 12 mois, le stagiaire sera capable de :

- Analyser une demande et contractualiser l'accompagnement d'un groupe de client
- Conduire et animer une ou des séances en fonction du protocole établi
- Animer des séances en groupe de Sophrologie



Modalités pratiques

Examens

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 :

Enregistrement d'une séance de sophrologie

Il est demandé à l'élève d'enregistrer une séance de sophrologie qui comprend une information pré-sophronique, une activation intrasophronique et une désophronisation d'une durée de 15 à 20 minutes.

La rédaction d'un rapport de stage

L'élève rédige en amont un rapport de stage sur la base d'un plan préétabli. Il identifie une problématique et en tire une hypothèse de travail. Il identifie les objectifs des séances. Il décrit les limites rencontrées ainsi que les solutions mises en place.

Analyse d'un cas écrit

L'élève est évalué sur l'analyse d'un cas clinique tiré au sort. Il présente à l'écrit les objectifs et intentions pédagogiques pour 5 séances qu'il aura anticipé. Il argumente le protocole choisi (choix des exercices proposés et enchaînement des séances).

Production créative sur l'évolution personnelle

Le candidat produit sur un support de son choix (oral, écrit, audio, vidéo, artistique, etc.), une synthèse de son évolution au cours de son expérience d'élève sophrologue. Le candidat présente sa production à l'oral au jury sur une durée de 15min.

La rédaction du projet professionnel ou institutionnel

Le candidat élabore un document écrit qui explicite son projet, puis le présente à l'oral devant un jury en lien avec son évolution personnelle sur 15min.

La certification

Une fois les examens réalisés et réussis, l'élève obtient sa certification "Sophro praticien en techniques neuro-émotionnelles" de Sophrocap Academy !

Objectifs pédagogiques

- Acquérir les techniques de relation d'aide et de communication
- Maîtriser les techniques Sophrologiques Fondamentales ainsi que celles de la Communication PNL et autres outils
- 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'évaluation adaptés
- Savoir développer son activité professionnelle

Outils pédagogiques

- 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

Modalités pratiques

Moyens pédagogiques

- Espace étudiant
- Cours théoriques
- Jeux de rôles
- Entraînements encadrés
- Entraînement Labocap
- Analyse de cas concrets tout au long de la formation si possible
- Stage en lien avec le projet individualisé

Chaque technique est étudiée et pratiquée sur 3 niveaux :

1. 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.
2. Vous approfondissez votre expérience par des apports théoriques de ces techniques: objectifs, intentions, indications, diagnostic au regard de différents outils d'analyse, critères d'évaluation.
3. Vous vous entraînez à l'animation de ces techniques afin de vous préparer à votre futur métier et/ou spécificité.

Modalités d'admission et prérequis

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

Avant toute inscription, un entretien préalable de validation est obligatoire afin d'évaluer vos motivations et vos capacités. Nous échangeons mutuellement sur l'école, les valeurs, la formation, le parcours et le projet professionnel de l'élève, ses attentes et ses besoins et l'après formation. Lors de cet entretien, un curriculum vitae, une lettre de motivation et une photo d'identité sont demandés. À la suite de celui-ci, la réponse concernant la validation de l'admission vous sera délivrée. Si celle-ci est positive, il vous sera demandé de remplir une fiche d'inscription en ligne en réglant les frais pédagogiques de 400 euros (frais d'administratif de 190€, frais entretien individuel 50€, frais d'organisation Labocap de 160€). De plus, vous devrez nous envoyer un mois avant la rentrée 1 exemplaire du contrat de convention et du programme de formation datés et signés.

Prérequis :

- 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, planification, analyse de synthèse, logique de stratégie et force de persuasion

Modalités pratiques

Coûts de formation

* Tarifs applicables de septembre 2026 à septembre 2027

Autofinancement

4 800 €

Payable en 12x sans frais
à partir de 400€ par mois

Ce tarif inclut :

- 4 800€ des 30 jours de formation
- 300€ de frais pédagogiques

En prise en charge

6 240 €

Quelles sont les possibilités de prises en charge ?

- OPCO (FIFPL, Vivea...)
- France Travail
- ADIE pour prêt bancaire

L'après formation

Sophrocap propose différentes spécialisations (dont une au choix obligatoire) afin d'approfondir vos connaissances et vous spécialiser dans certains domaines d'activités :

Nos spécialisations

- Santé
- Douleur
- Entreprise
- Sommeil
- Émotions
- Sport
- Enfants
- Cancérologie

Nos outils complémentaires

- EFT et intelligence relationnelle
- Process communication

MASTERCLASS de Sophrocap dans le Désert Marocain

Sophrocap propose une Masterclass, après la remise des diplômes dans le désert marocain, 1 200€ 5jours, 1 500€ 7jours

MASTERCLASS DANS LE DÉSERT MAROCAIN



LE VOYAGE :

Le trek dans le désert marocain est bien plus qu'une simple aventure. C'est une immersion profonde au cœur des dunes de Merzouga, un espace où le temps ralentit et où chaque pas devient une invitation à se recentrer. Pendant plusieurs jours, le rythme du désert guide l'expérience : la marche consciente sur le sable doré, le silence habité seulement par le vent, et ces paysages infinis qui ouvrent à l'introspection.

Chaque journée alterne entre l'effort du corps, les pauses régénérantes et les pratiques de sophrologie guidées par Virginie. Ces moments permettront de se reconnecter à sa respiration, d'accueillir ses sensations sans jugement et de vivre pleinement l'instant présent. Le désert devient alors un véritable terrain d'intégration : apprendre à accueillir ses limites, développer l'écoute de soi et ouvrir son regard sur l'autre.

Le soir, le bivouac prend une dimension particulière : le partage d'un repas simple et chaleureux, la connexion autour du feu, et l'immensité d'un ciel étoilé qui invite à la contemplation. C'est une atmosphère propice à l'acceptation et à la réalisation de soi.

Plus qu'un trek, cette masterclass est une expérience de transformation. Il offre à chacun l'opportunité d'expérimenter la sophrologie dans un cadre unique, de cheminer vers plus d'harmonie intérieure et de renforcer le lien entre soi et les autres. Une aventure exigeante et profondément humaine, où chaque instant devient une étape vers l'essentiel.

NB : trek adapté à tout niveau physique

AU PROGRAMME :

- Réveil sophrologique
- Petit-déjeuner partagé
- Marche intentionnelle (Posture, Pérennisation du projet pro et supervision)
- Déjeuner à l'ombre d'un tamaris
- Après-midi au bivouac et sieste flash
- Coucher du soleil sur les dunes avec exercices de visualisation
- Soirée autour du feu avec cercle de parole
- Dîner et nuit sous les étoiles
- Le dernier jour : Une touche de luxe pour clôturer

Modalités pratiques



Informations pratiques

Lieu de la formation

Clermont-Ferrand

Convocation

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

Les horaires des formations sont les suivants :

De 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h00

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

LABOCAP : Séances d'entraînement sur clientèle réelle sous forme de consultation sophrologique en individuel et en groupe avec les stagiaires. Labocap est unique en France, seul Sophrocap propose cet entraînement.

PHÉNODESCRIPTION : 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 conscience modifié).

ACTIVATION INTRA-SOPHRONIQUE : Développement et stimulation positive des structures de conscience en état de conscience modifié.

INFORMATION PRÉ-SOPHRONIQUE : Informations du praticien données au client pour expliquer les exercices proposés et leurs buts.

DÉSOPHRONISATION : Cela marque la fin du processus sophrologique, où le client est amené à revenir en état de conscience ordinaire et à rouvrir les yeux.

TIOPC : C'est un modèle d'analyse de la demande du client créé par Sophrocap. Il permet de simplifier et de répondre à l'analyse de la demande par le biais des 5 sujets : thématique; intention; objectif; pourquoi; comment.



Siège Social - Hôtel littéraire Vialatte place Dellile, 63000
Clermont-Ferrand
virginie@sophrocap.com - 06 89 85 62 05
Numéro DA : 83630433963

www.sophrocap.com