

A photograph of two women in a classroom setting. The woman in the foreground is seated, looking towards the left, with her arms crossed. She has brown hair and is wearing a black top. The woman in the background is also seated, smiling, and looking towards the camera. She has dark hair and is wearing a black top. A whiteboard with the words 'INGS', 'NE C', and 'INE' is visible in the background.

FORMATION Sophropraticien

www.sophrocap.com

L'ACADÉMIE

L'équipage Sophrocap - Nos valeurs	01
L'équipage Sophrocap - Notre vision	02
Histoire de l'école et de sa fondatrice	03
Les plus de l'école	04
Chiffres et infos clés	06

LA SOPHROLOGIE

Qu'est ce que la sophrologie ?	07
Les apports de la sophrologie	07
Les apports des outils complémentaires	07

DEVENIR SOPHROPRACTICIEN

Qu'est-ce qu'un sophropraticien ?	09
Programme de formation	10
Formation complémentaire - Les Horizons	21
Clinique sophrologique et stage	22
Examens - Objectifs - Outils	23
Moyens et modalités d'admission	24
Coût de la formation	25
Lieu de la formation	26
L'après formation en Masterclass	27
Informations pratiques	28
Calendrier de la formation - P17	29

GLOSSAIRE

30

L'équipage pédagogique



Eloïse Delair

Éloïse, sophropraticienne, se distingue par son tempérament dynamique, fédérateur et profondément humain. Déterminée, persévérante et à l'écoute, elle accorde une place essentielle à la qualité de la relation et à l'accompagnement de chacun.

Son parcours professionnel, notamment dans les secteurs hôtelier et de la petite enfance, lui a permis de développer une grande capacité d'adaptation, un véritable sens de l'écoute et une solide expérience des relations humaines.

Créative et intuitive, elle aime créer du lien, faire émerger les idées et accompagner leur concrétisation. Au sein de Sophrocap Academy, Éloïse contribue à créer un cadre accueillant, vivant et bienveillant, dans lequel chaque élève peut trouver sa place, évoluer à son rythme et construire progressivement sa propre posture professionnelle.

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



Loïc Durieux

Loïc apporte une approche créative, structurée et polyvalente à la formation. Curieux, adaptable et doté d'un fort sens de l'initiative, il aime créer des liens entre différentes approches afin de proposer des expériences d'apprentissage vivantes et accessibles.

Sophrologue et praticien en techniques neuro-émotionnelles, il porte un intérêt particulier aux mécanismes émotionnels, à la connaissance de soi et à la manière dont l'expérience peut devenir un véritable support d'apprentissage.

Son goût pour la transmission et la création l'amène à concevoir des outils pédagogiques, des supports et des expériences permettant d'explorer autrement les notions abordées en formation. Son parcours professionnel varié lui apporte également une compréhension concrète des réalités humaines et des périodes de transition ou de reconversion.

Au sein de Sophrocap Academy, Loïc souhaite transmettre une sophrologie vivante et incarnée, tout en encourageant chaque élève à développer son discernement, sa créativité et, surtout, sa propre manière d'accompagner.

Notre vision

Notre vision repose sur une conviction simple : chacun possède en lui des ressources, des capacités et une richesse intérieure qui ne demandent qu'à être reconnues, développées et mises en mouvement pour servir le collectif.

À travers l'école, nous voulons former des praticiens compétents, humains et profondément connectés à l'expérience du terrain.

Et au-delà de l'apprentissage technique, nous souhaitons proposer une véritable expérience introspective et transformatrice, permettant à chacun d'explorer son fonctionnement, de mieux se comprendre et de reprendre les rênes de son potentiel personnel et professionnel.

Histoire de l'école et de sa fondatrice Virginie Vandermersch



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.

Sophrocap
Academy

14 ans de
transmission

238 élèves
certifiés

Les plus de l'école

1. Formation hybride

Notre formation associe présentiel et distanciel pour offrir le meilleur des deux formats. Le présentiel favorise l'expérience, la pratique, les échanges et la dynamique de groupe, essentiels à l'apprentissage de la sophrologie. Le distanciel apporte quant à lui souplesse et accessibilité, en permettant de suivre la formation théorique où que vous soyez, sans faire de la distance un frein à votre projet.

Une formation accessible à distance, profondément humaine en présence.

2. Le suivi du projet professionnel

L'école participe pleinement à l'accompagnement du projet professionnel de chacun. En fin de parcours, une formation d'accompagnement à la création et à la pérennisation de son entreprise est proposée. Cette formation supplémentaire de 3 jours 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 180 € la journée / 490 € les 3 jours

Après la remise des diplômes, Sophrocap propose un suivi des nouveaux praticiens à leur demande.

3. L'entraînement Labocap et la supervision professionnelle

Le Labo CAP permet à chaque stagiaire de se confronter concrètement à la réalité de l'accompagnement professionnel.

Durant sa formation, il accompagne un client réel au cours de 3 séances, organisées entre les temps de formation. Cette expérience se construit au fil des besoins du client et des situations rencontrées, au plus proche de la réalité du terrain.

Des temps de supervision en visioconférence permettent d'analyser sa pratique, d'échanger sur les difficultés rencontrées et d'ajuster les séances suivantes.

Une mise en situation concrète pour développer sa posture professionnelle, sa capacité d'adaptation et son autonomie, tout en bénéficiant de l'accompagnement de l'équipe pédagogique.

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 (membre de l'équipage pédagogique) 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, dans la confidentialité, la bienveillance et l'absence de jugement.** Un suivi thérapeutique à l'extérieur de l'école est également recommandé aux besoins de chacun.

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 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. Nos évènements Zencap Trek

Avec ZenCAP, l'expérience se poursuit sur le terrain, en France comme à l'étranger. Randonnées, journées immersives, événements et voyages invitent à vivre autrement les pratiques d'accompagnement, au contact de la nature et du collectif. De l'Auvergne aux grands espaces du Maroc et d'ailleurs, ZenCAP crée des expériences où voyage, rencontre et cheminement personnel se rejoignent.



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.

En 2024

18 élèves
ont obtenu leur
diplôme sur 21

78% des élèves
se sont installés dans
le métier visé à 6 mois

81% des élèves
se sont installés dans
le métier visé à 2 ans

En 2023

17 élèves
ont obtenu leur
diplôme sur 19

75% des élèves
se sont installés dans
le métier visé à 6 mois

88% des élèves
se sont installés dans
le métier visé à 2 ans

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 bénéficiaires 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 et débouchés

- 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...
- Cabinet individuel : accompagnement de clients à leur demande

La sophrologie et les pratiques connectées

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, deuils, 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 cœur, 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

La sophrologie et les pratiques connectées

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 empêchent 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 sophro praticien en techniques neuro-émotionnelles



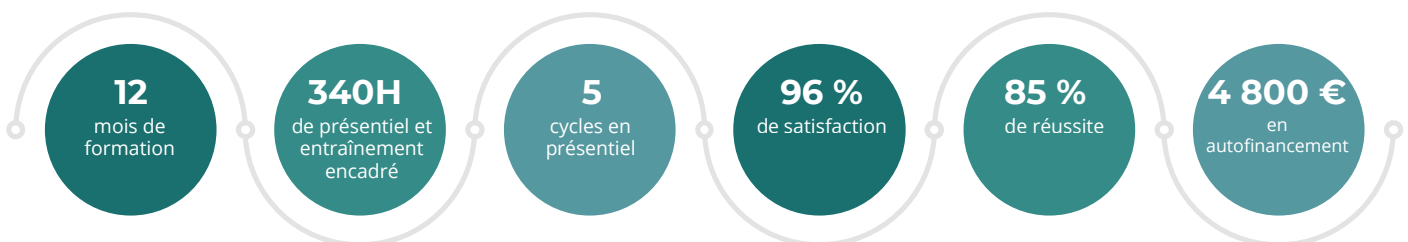
Un sophro praticien est un professionnel des méthodes complémentaires de santé et un expert en relation d'aide. Il permet à l'individu de comprendre les problématiques et les blocages qu'il rencontre, de désactiver la charge émotionnelle et d'améliorer les comportements inadaptés. L'objectif du sophro praticien 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 soit en individuel soit en collectif, assis ou debout. Le sophro praticien 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.

Objectifs :

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

- Analyser une demande et contractualiser l'accompagnement d'un client
- Conduire et animer une ou des séances en fonction du protocole établi
- Créer son activité professionnelle personnalisée



Programme de formation

Cycle 1 - Etre dans le présent et s'ancrer.



Présentation :

Ce cycle est dédié à la découverte du groupe et de la sophrologie. Le règlement intérieur ainsi que le livret de formation seront explicités.

Il se déroulera dans un premier temps de 3 jours, en présentiel, puis, d'un second temps de 4 jours en distanciel. Nous aborderons les fondations essentielles des pratiques sophrologiques.

Nous serons centrés sur le présent et la conscience du corps. Nous y découvrirons les principes fondamentaux de la méthode, les premiers outils de la relation d'accompagnement, ainsi que qu'une initiation à la Programmation Neuro-Linguistique (PNL).



Présentiel :

PROGRAMME

- Sophronisation de base
- Les 3 techniques clés
- Déplacement du négatif
- Activation vitale
- Les 12 exercices de RD1 comme réveil corporel
- Exercices de respiration
- Image neutre
- Posture d'accueil
- Arbre
- Bulle
- Espace de sécurité
- Visualisation des couleurs
- Oiseaux
- Lieu ressource
- Présence du positif
- Respiration synchronique

Cycle 1 - Etre dans le présent et s'ancrer.



Distanciel :

PROGRAMME

- Historique de la sophrologie et de la PNL
- Définition de la sophrologie et de la PNL
- Théorie du premier degré
- Explication du Training Autogène de Schultz et de Jacobson
- Théorie de la respiration
- Théorie de la vivance de la peau
- Théorie de l'éventail de la conscience
- Petit Bonhomme Chinois
- Théorie des couleurs et des chakras
- Posture d'accueil
- Défi mental des 10 jours



Fin du Cycle :

Au cours de ce premier cycle, nous posons ensemble les bases essentielles de la pratique sophrologique.

Nous découvrons les techniques fondamentales de relaxation dynamique, de respiration, de visualisation ainsi que les premiers outils issus de la PNL, tout en développant une meilleure connaissance de nous-mêmes.

Au fil des apprentissages, nous acquérons les compétences nécessaires pour conduire nos premières séances, adopter une posture d'accompagnant et commencer à mobiliser les ressources de la personne dans un cadre sécurisant et bienveillant. Ce premier cycle constitue le socle sur lequel nous construirons progressivement l'ensemble de notre parcours de formation.

Cycle 2 - Se projeter et relativiser.



Présentation :

Ce deuxième cycle est consacré à l'approfondissement des pratiques sophrologiques et au développement de nouveaux outils d'accompagnement.

Il permet de consolider les acquis en intégrant l'analyse de la demande par le TIOPC (Theme/ Intention/Objectif/ Pourquoi / Comment

Il se déroulera dans un premier temps de 3 jours en présentiel, puis de 4 jours en distanciel. Nous explorerons des techniques plus avancées favorisant la mobilisation des ressources, la projection positive, le développement des perceptions et l'accompagnement du changement.

Nous approfondirons également notre posture de sophrologue à travers de nouvelles pratiques, des exercices sensoriels et créatifs ainsi que des outils permettant de construire des accompagnements toujours plus adaptés aux besoins de la personne.



Présentiel :

PROGRAMME

- Sophronisation de base du deuxième degré et RD2
- Futuromnésie
- Acceptation progressive
- Programmation du futur
- SCORE
- Rêve
- Correction sérielle
- Changement du monde
- Scène de théâtre
- Salle de cinéma
- Huit du détachement
- Rotation de la conscience
- Activation des cinq sens
- Vision de l'aigle

SOIREE ANIMATION

Soirée consacrée à la connaissance de soi autour de l'école de la posture juste de Thierry Janssen.

Cycle 2 - Se projeter et relativiser.



Distanciel :

PROGRAMME

- Théorie polyvagale et théorie des trois cerveaux
- Concept des 10 idées clés en PNL
- Les trois positions de l'expérience humaine
- Le concept de la sécurité et de la liberté
- Système VAKOG
- Association et dissociation
- TIOPC
- Synchronisation non verbale et paraverbale
- Langage positif
- Théorie du deuxième degré et de la conscience illimitée
- Questionnaire des objectifs SMART
- Théorie de la vivance des muscles
- Posture d'activation



Fin du cycle :

À l'issue de ce deuxième cycle, nous sommes en mesure d'intégrer des techniques sophrologiques plus avancées à notre pratique et d'accompagner la personne avec davantage de justesse et de créativité.

Nous développons notre capacité à mobiliser les ressources, à favoriser les changements positifs et à construire des accompagnements plus personnalisés. Ce cycle renforce notre posture de sophrologue et nous permet d'aborder la suite de la formation avec davantage d'assurance et de maîtrise.



Présentation :

Ce troisième cycle est consacré à l'approfondissement du travail symbolique, au développement de la conscience de soi et à la professionnalisation de la posture d'accompagnant.

Il se déroulera dans un premier temps de 3 jours en présentiel, puis de 1 jour en distanciel.

Nous explorerons des techniques favorisant l'accès aux ressources profondes, à l'histoire de vie, aux valeurs personnelles et à la dimension symbolique de l'accompagnement.

Ce cycle nous permettra également de renforcer notre posture professionnelle et d'intégrer les outils indispensables à la conduite d'un accompagnement sophrologique.



Présentiel :

PROGRAMME

- RD3 avec la marche synchronique
- Activation des qualités
- Activation des trois capacités fondamentales
- Mnésie libre et sensorio-perceptive
- Les quatre invités
- Les trois accès aux ressources
- Mnésie positive simple des trois âges
- Stimulation mnésique
- Substitution mnésique
- Animal confident
- Pyramide
- Applaudissements
- Technique des mentors



Distanciel :

PROGRAMME

- Théorie de la RD3
- Théorie de l'estime de soi
- Questionnaire des qualités
- Posture de méditation
- Vivance des os
- Présentation du Labocap
- Outils d'analyse de la demande



Fin du cycle :

À l'issue de ce troisième cycle, nous sommes en mesure d'intégrer une approche plus profonde de l'accompagnement en mobilisant des techniques de prétérisation, les valeurs et les ressources de la personne.

Nous développons une posture professionnelle plus affirmée, affinons notre capacité d'écoute et d'analyse, et sommes capables de conduire une anamnèse structurée afin de construire un accompagnement adapté aux besoins de chacun. Ce cycle constitue une étape essentielle vers une pratique plus autonome, plus juste et plus complète.

Cycle 4 - S'estimer et se réaliser.



Présentation :

Ce quatrième cycle est consacré à l'intégration des outils d'accompagnement, au perfectionnement de la posture professionnelle et à la préparation à l'exercice du métier de sophrologue.

Il se déroulera dans un premier temps sur 3 jours en présentiel, puis sur 1 jour en distanciel.

Nous approfondirons des techniques issues de la sophrologie, de la PNL et de la psychologie afin d'enrichir notre pratique et d'affiner notre capacité d'accompagnement. Ce cycle nous permettra également de consolider notre posture professionnelle, de développer notre aisance lors des mises en situation cliniques et d'intégrer l'ensemble des compétences acquises tout au long de la formation.



Présentiel :

PROGRAMME

- Bébé intérieur
- Enfant intérieur
- Relaxation dynamique du quatrième degré avec marche
- Tridimension interne et externe
- Présence des valeurs
- Présence immédiate
- Les choudoudoux
- Les cas cliniques

SOIREE ANIMATION

“ Qui es-tu ? ” Avec l'outil Process Communication

Cycle 4 - S'estimer et se réaliser.



Distanciel :

PROGRAMME

- Manence et rétromanence
- Stage et problématiques
- Charte du sophrologue
- Vivance des organes
- Les différentes façons d'aimer



Fin du cycle :

À l'issue de ce quatrième cycle, nous sommes capables d'accompagner une personne ou un groupe en ayant intégré les 4 degrés de relaxation dynamique. Par l'expérience et le recul sur notre parcours de transformation nous sommes à même d'employer les outils qui nous ont été transmis au quotidien, et de les utiliser lors des séances de labocap et du stage.



Présentation

Ce cinquième cycle d'apprentissage est consacré à des outils complémentaires à la sophrologie comme l'EFT, la communication non-violente et d'autres outils de la PNL. Il se déroulera dans un premier temps sur 3 jours en présentiel, puis sur 2 jours en distanciel.

Nous approfondirons également des outils d'analyse de la demande et nous consoliderons par des cas cliniques et des jeux de rôle notre posture professionnelle.



Présentiel :

PROGRAMME

- Switch
- Désactivation d'ancre
- Marelle
- EFT
- Méthode EMRES



Distanciel :

PROGRAMME

- Éléments de la psychologie freudienne et jungienne
- Méta-modèles
- Questionnement de précision
- Sous-modalités
- Niveaux logiques



Fin du cycle :

À l'issue de ce cinquième cycle, nous clôturons l'essentiel de nos présentiels de formation qui allient développement personnel, apprentissage technique et professionnalisation. Grâce aux nombreuses expériences vécues, aux entraînements et à la diversité des enseignements, nos stagiaires repartent avec des bases solides, une posture affirmée et les compétences nécessaires pour accompagner leurs futurs consultants avec confiance, authenticité et bienveillance après l'obtention de leur diplôme.



Présentiel :

PROGRAMME

- Triangle de Karpman
- Posture professionnelle
- Soirée phénodescription de groupe

EXAMENS

- Phénodescription individuelle évaluée par les formateurs
- Soutien oral du rapport de stage et du projet professionnel devant le jury
- Etude et soutien oral d'un cas clinique sur feuille devant le jury

SOIREE ANIMATION REMISE DES DIPLOMES



Fin du parcours :

Cette dernière étape de la formation est l'aboutissement d'une année transformatrice pour nos stagiaires. Les enseignements transmis sont évalués par l'équipe pédagogique et par notre jury composé de professionnels.



Dispositifs complémentaires :

Au-delà des jours de formation, plusieurs dispositifs viennent prolonger l'accompagnement des apprenants:

- Le Labo CAP, désormais proposé en distanciel, permet de continuer à s'entraîner dans des conditions proches de la pratique professionnelle.
- Les supervisions, également accessibles à distance, offrent un espace d'échange et d'analyse des situations rencontrées.
- Les échappées et les odyssées organisées par **Zencap** permettent d'approfondir certains sujets, de découvrir de nouveaux horizons sophrologiques ou simplement de revenir au coeur de l'expérience.



Formation Sophrologique :

L'humain au coeur des nouvelles technologies.

Une formation en groupe d'une journée pour découvrir l'Intelligence artificielle, développer une posture éthique dans son usage, se libérer du temps pour l'essentiel et rester acteur du changement de nos métiers et de notre société.

l'IA peut répondre à une question, seul l'humain peut donner du sens à la réponse.

Ordinateur personnel requis.

160 € la journée.



Spécialisation au choix :

PROGRAMME

Sophrocap propose des spécialisations en sophrologie afin de vous spécialiser dans un domaine d'application sur une journée :

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

DATES À CONSULTER DANS LE PLANNING DE L'ÉCOLE

160 € la journée.

Un
concept
unique en
France

Entraînement LaboCap

Se perfectionner en clientèle individuelle

L'entraînement LaboCap est un véritable outil pour apprendre à mener des séances de sophrologie en individuel et en collectif avec des clients au plus proche de la réalité de leur futur métier. Les élèves vont pouvoir s'entraîner en clientèle réelle, accompagnés par un tuteur ancien élève de l'école. Cette « clinique sophrologique » est une réelle plus-value, qui permet ensuite de s'interroger sur sa propre posture de praticien grâce à la présence d'un membre de l'équipe pédagogique en supervision professionnelle.

Séances en Clientèle individuelle

Avec la présence du tuteur, chaque élève devra animer trois séances sur un client (dont la séance d'analyse de la demande). Les préparations des séances, appelées TIOPC (voir glossaire) sont corrigés en amont par les formateurs et une supervision est obligatoire pour chaque stagiaire lors de la troisième séance. Le Labocap s'effectuera en visio afin de développer les compétences nécessaires à la téléconsultation.

Objectifs

- S'entraîner, 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
- Permettre de faire progresser les stagiaires dans leurs pratiques de Sophrologie et des outils complémentaires
- Faire découvrir les bienfaits de la Sophrologie en proposant des séances d'une heure à 10€.

30
heures

Stage obligatoire

Un stage de 30h est à effectuer dans une structure de son choix avec réalisation et animation de séances de sophrologie. Au préalable l'équipe pédagogique vérifie les objectifs, intentions, scénarios et critères d'évaluation que le stagiaire souhaite proposer dans le cadre de son stage après l'étude des besoins analysés et du domaine de spécialisation choisie. Ce stage peut s'effectuer dans le milieu du soin, du sport, dans le monde du travail, de l'enseignement ou autre. Le stagiaire a la possibilité de réaliser son stage dans l'une des structures partenaire de l'école située dans l'agglomération Clermontoise.

Il permet à l'élève d'acquérir des capacités d'analyse, d'autonomie, de confiance et d'adaptation indispensables au futur métier de sophrologue. Lors de ce stage, l'élève anime lui-même les séances de sophrologie et il transmet une convention ainsi qu'un livret de stage à l'équipe pédagogique tout au long des heures réalisées. À la suite de ce stage, un rapport écrit est demandé puis évalué à l'oral.

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 clinique

L'élève est évalué sur l'analyse d'un cas clinique écrit tiré au sort. Il présente à l'oral les objectifs et intentions pédagogiques pour 3 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 15 à 20min.

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

- Modules de formation disponibles sur la plateforme en ligne.
- Livret du stagiaire
- Des supports audio préenregistrés sont envoyés à chaque stagiaire
- Par ailleurs, nous conseillons aux étudiants des prises de notes personnelles, des enregistrements des séances et la tenue d'un *journal de bord* de la formation pour y consigner leurs expériences lors des pratiques afin de retranscrire leur cheminement.

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
- Accompagnement de la transformation intérieure

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 porteuses de handicap.

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 administratifs de 300€ . 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

- 4800 € les 30 jours de formation
+ **300€** de frais pédagogiques.

En prise en charge

5760 €

Quelles sont les possibilités de prises en charge ?

- OPCO (FIFPL, Vivea...)
- France Travail
- ADIE pour prêt bancaire
- 5760 les 30 jours de formation
+ **360 €** de frais pédagogiques.



En présentiel

Nos cycles en présentiel se déroulent au sein de lieux permettant la dispensation des cours, l'hébergement et la création d'un espace de vie commune pour vous, élèves de Sophrocap Academy. Cette formule permet d'alléger les contraintes logistiques inhérentes à vos déplacements, tout en permettant de vous faire vivre pleinement l'expérience dans un cadre sécurisant.

Les lieux de formation vous seront communiqués en avance par mail, avec votre convocation et les modalités pratiques.

- **Le coût de cet hébergement sera à prévoir en plus du tarif de la formation entre 90 et 120 euros pour 3 jours de présentiel en gîte (Tarif en fonction du nombre d'élèves inscrits).**
- Les temps de repas seront proposés sous la forme de moments partagés où chacun apportera sa contribution afin de créer un espace d'échange et de lien au sein du groupe.



En distanciel

L'équipage pédagogique propose une partie de la théorie sous forme de réunion numérique en direct, où chacun sera libre de suivre la formation dans le lieu de son choix. L'ordinateur personnel et une connexion Internet performante sont fortement conseillés. Ces cycles de formation pourront être enregistrés par les élèves.

MASTERCLASS de Sophrocap dans le Désert Marocain

Sophrocap et Zencap proposent une Masterclass, après la remise des diplômes dans le désert marocain, 1 200€ 5 jours, 1 500€ 7 jours (tarif à titre indicatif en fonction du nombre de participants et de la période).

Lieu de la formation



Pour votre formation nous aurons le plaisir de vous accueillir en gîte au coeur de la chaîne des puys, dans un cadre paisible et naturel, cet espace privilégié permettra à chaque élève de vivre son parcours de formation et de transformation d'une manière unique.

Au-delà d'un simple lieu d'apprentissage, nous proposons un espace de vie commune permettant la cohésion du groupe qui est pour nous essentielle dans notre démarche de ramener l'humain au cœur de l'expérience.

L'hébergement du groupe que nous proposons permet également de faciliter la logistique nécessaire à votre présence avec nous durant les persentiels.

Un espace de sécurité, amplificateur de lien, de confiance et d'harmonie.



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 vos accompagnateurs. 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

Informations pratiques



Informations pratiques

Lieu de la formation

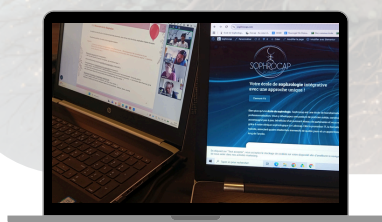
En gîte dans le Puy de Dôme

Convocation

Vous recevrez par mail avant chaque cycle, une convocation détaillée stipulant les horaires, lieu de formation et d'hébergement. Pour ce qui est des enseignements en distanciel, un lien vous sera envoyé à l'avance par mail pour rejoindre l'espace de travail numérique.

Les horaires des formations sont les suivants :

De 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30 (sous réserve de modifications).



Calendrier de la formation - promotion 17

Formation 2027-2028

Présentiel : pratique • Visio : théorie • Examen : inclus dans le dernier présentiel

FORMAT	DATES	DURÉE	CONTENU
Présentiel	du vendredi 5 au dimanche 7 mars 2027	3 jours	Pratique
Visio	vendredi 26 mars 2027	1 jour	Théorie
Visio	vendredi 9 avril 2027	1 jour	Théorie
Visio	vendredi 23 avril 2027	1 jour	Théorie
Visio	vendredi 14 mai 2027	1 jour	Théorie
Présentiel	du vendredi 28 au dimanche 30 mai 2027	3 jours	Pratique
Visio	vendredi 18 juin 2027	1 jour	Théorie
Visio	vendredi 2 juillet 2027	1 jour	Théorie
Visio	vendredi 3 septembre 2027	1 jour	Théorie
Visio	vendredi 17 septembre 2027	1 jour	Théorie
Présentiel	du samedi 25 au lundi 27 septembre 2027	3 jours	Pratique
Visio	vendredi 15 octobre 2027	1 jour	Théorie
Labo CAP individuel	Octobre / Novembre / Décembre	15 h minimum (préparation et séance)	Pratique individuelle
Présentiel	du vendredi 10 au dimanche 12 décembre 2027	3 jours	Pratique
Visio	vendredi 14 janvier 2028	1 jour	Théorie
Présentiel	du vendredi 28 au dimanche 30 janvier 2028	3 jours	Pratique
Visio	vendredi 11 février 2028	1 jour	Théorie
Visio	vendredi 25 février 2028	1 jour	Théorie
Présentiel	du vendredi 10 au dimanche 12 mars 2028	3 jours	Pratique + examen

Temps complémentaires à réaliser

PÉRIODE	TRAVAIL À RÉALISER	VOLUME
Entre octobre 2027 et mars 2028	Stage	30 heures (temps de préparation inclus)
Entre octobre 2027 et décembre 2028	Labo CAP individuel	15 heures de travail minimum

EN UN COUP D'ŒIL

6 sessions de 3 jours en présentiel (18 jours) • 12 journées en visioconférence • 30 h de stage • 15 h de Labo CAP individuel
Examen intégré au dernier présentiel des 10, 11 et 12 mars 2028

LABOCAP : Séance d'entraînement sur clientèle réelle sous forme de consultation sophrologique en individuel et en groupe avec les stagiaires. Le Labocap est unique en France, seul Sophrocap propose cet entraînement. Le stagiaire est accompagné par un ancien élève, et supervisé par un membre de l'équipage pédagogique.

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

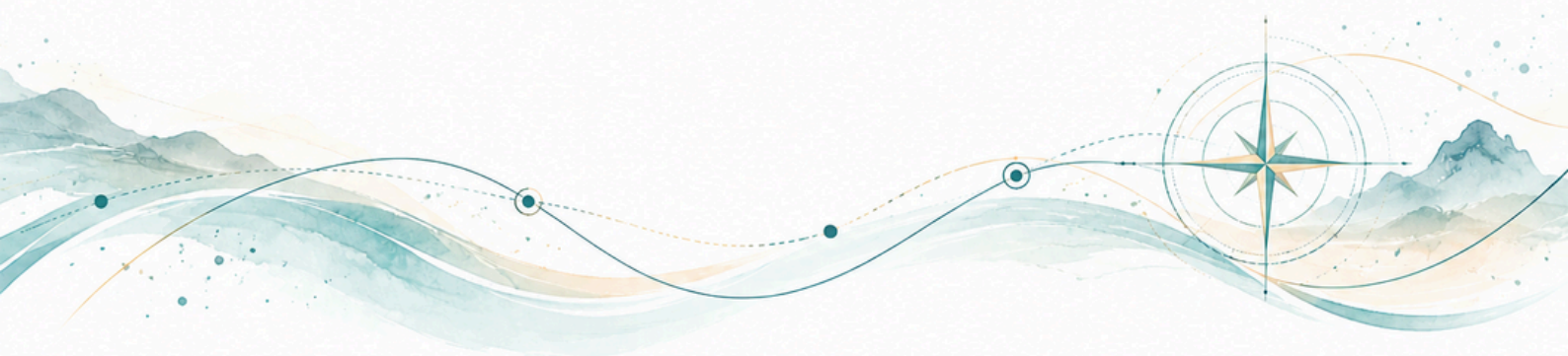
TERPNOS LOGOS : Guidance du sophrologue (manière de parler et mots utilisés qui amènent à l'état de conscience modifié).

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

