

**FORMATION  
PROFESSIONNELLE DE  
SOPHROLOGIE**



**Académie de Sophrologie de Lyon**

# LA SOPHROLOGIE

La sophrologie a été fondée 1960 par le docteur A.CAYCEDO à partir de ses expériences sur les états modifiés de la conscience et son approche de la phénoménologie.

Le terme sophrologie vient du grec :

- SOS : harmonie, sérénité, équilibre
- PHREN : esprit, conscience
- LOGOS : science, étude, recherche
- SOPHIA : sagesse

Science de la conscience, recherche de l'harmonie et de l'équilibre, elle permet une transformation avec l'entraînement. Elle améliore la santé, le cycle de vie de l'être humain par ses procédés originaux permettant d'unir le corps et l'esprit.

Basée sur une méthode d'entraînement appelée : « relaxation dynamique », elle permet à chacun de prendre conscience de lui-même de façon harmonieuse en découvrant au-delà de son corps et de ses sensations, sa personnalité, ses nouvelles possibilités et sa force d'agir dans sa réalité objective.

Une personne entraînée en sophrologie est une personne qui, ayant éliminée les tensions musculaires et les pensées parasites, est capable d'utiliser ses ressources corporelles et mentales en les optimisant. Une pratique régulière rend l'être humain capable de réaliser ses objectifs selon ses capacités. En effet, cette pratique répond exactement aux exigences de l'homme du 21<sup>e</sup> siècle.

La sophrologie permet de découvrir l'énergie positive latente en chacun de nous. L'équilibre du corps et de l'esprit, conduit à une conscience améliorant le quotidien. C'est aussi une philosophie qui consiste à placer les phénomènes de la vie quotidienne, entre parenthèses. Elle permet l'accueil des nouveaux phénomènes à chaque instant sans jugement ni d'apriori, en contact avec la réalité. Elle exalte de nouvelles prises de conscience dans une vivance corporelle et mentale pour s'ouvrir à une conscience élargie et aux valeurs de l'existence.

Avec l'entraînement, chacun devient capable de prendre sa vie en charge, d'en découvrir les valeurs, et d'être entièrement responsable de son bonheur d'exister.

En bref, la sophrologie repose sur trois principes fondamentaux :

- Rétablir la relation corps / esprit (schéma corporel) comme une réalité vivante et dynamique.
- Développer les capacités d'action positive.
- Tenir compte de la réalité objective de la personne et de l'environnement.

# L'ACADÉMIE DE SOPHROLOGIE DE LYON

L'Académie de Sophrologie de Lyon a ouvert ses portes en 2011 à Lyon. Elle enseigne la sophrologie phénoménologique existentielle. Elle enseigne suivant la méthode du Professeur Alfonso Caycedo.

Notre académie a comme finalité exclusive la formation professionnelle des sophrologues.

## FICHE D'IDENTIFICATION

**Nom de l'organisme de formation :** Académie de Sophrologie Lyon

**Adresse courrier :** chez Mme GARITEY Laure

97 rue Marino Simonetti 69150 Décines-Charpieu

**Téléphone portable :** 06.29.81.21.13

**Courriel :** [academie.sophrologie.lyon@gmail.com](mailto:academie.sophrologie.lyon@gmail.com)

**Site web :** [www.academie-sophrologie-rhonesalpes.fr](http://www.academie-sophrologie-rhonesalpes.fr)

**Lieu de la formation :** Ecole Internationale d'Esthétique Sylvia Terrade

73 rue Louis Blanc 69006 Lyon

**Président :** Christian LIABOT (Directeur de l'Académie de Sophrologie de Bourgogne et de Lyon)

**N° SIRET :** 811 083 104 00018

**N° SIREN :** 811 083 104

**Code APE :** 9499Z

Notre académie est enregistrée<sup>1</sup> auprès de la DIRECCTE<sup>2</sup> et référencée par de nombreux organismes financeurs de la formation professionnelle.

<sup>1</sup> Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

<sup>2</sup> Direction Régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi.

# LA FORMATION

Cette formation permet de construire les compétences et les connaissances professionnelles relatives à l'exercice du métier de sophrologue. Elle accueille les acteurs de la santé, de la psychologie, des sciences humaines, du social, de l'éducation, de l'art, etc.

Les candidats sans spécialités, pourront éventuellement être accueillis après un entretien.

L'élève apprendra à utiliser les techniques et sera mis en situation en animant des pratiques de groupes ou individuelles.

L'élève sera évalué en fin de chaque module de formation. L'Académie de Sophrologie de Lyon lui délivrera une attestation de formation ainsi qu'une attestation de réussite, après évaluation. Ces documents l'autorisent à exercer en tant que praticien en sophrologie.

Tout au long de la formation l'élève devra produire un travail sur ses propres vécus et ressentis. De plus, en fin de cycle, il devra élaborer et présenter un écrit personnel, décrivant toute son évolution durant la formation et précisant son projet professionnel articulé avec sa réflexion sur l'évolution de la sophrologie.

## DURÉE ET RYTHME DE LA FORMATION<sup>3</sup>

L'Académie de Sophrologie de Lyon propose deux durées de formation au choix de l'élève afin de prendre en compte ses besoins familiaux et/ou professionnels.

Le programme de formation est le même pour les deux durées proposées.

### Douze mois<sup>4</sup> :

Durée idéale pour les personnes désireuses d'un rythme d'apprentissage rapide et soutenu.

La formation se déroule tous les mardis

- Le matin 9 h - 13 h
- L'après-midi 13 h 30 - 17 h 30

### Douze mois<sup>5</sup> :

Durée idéale pour les personnes désireuses d'un rythme d'apprentissage rapide et disponible que les week-ends.

La formation se déroule un week-end sur deux :

- Le samedi matin 8 h 30 - 13 h
- Le samedi après-midi 14 h - 18 h
  
- Le dimanche matin 9 h - 13 h 30

## Les élèves peuvent intégrer les formations :

-  Au maximum trois semaines après la date de commencement.

<sup>3</sup> Sous réserve de modifications

<sup>4</sup> Hors vacances scolaires

<sup>5</sup> Hors vacances scolaires

# MODULES DE FORMATION

## MODULE 1 Les bases de la sophrologie

Histoire et sources de la sophrologie  
Les concepts fondamentaux  
Présentation des différents degrés  
Anatomie-physiologie : la respiration

## MODULE 2 Relaxation du 1<sup>er</sup> degré

Le présent : découverte du corps  
Théorie et pratiques de la relaxation  
Dynamique du 1<sup>er</sup> degré  
Anatomie-physiologie : la peau

## MODULE 3 Relaxation du 2<sup>ème</sup> degré

Le futur : découverte de l'esprit  
Théorie et pratiques de la relaxation  
Dynamique du 2<sup>ème</sup> degré  
Anatomie-physiologie : les cinq sens – les muscles

## MODULE 4 Relaxation du 3<sup>ème</sup> degré

Le passé : découverte harmonie corps-esprit  
Théorie et pratiques de la relaxation  
Dynamique du 3<sup>ème</sup> degré  
Anatomie-physiologie : les os

## MODULE 5 Relaxation du 4<sup>ème</sup> degré

La conscience dévoilée : les valeurs  
Théorie et pratiques de la relaxation  
Dynamique du 4<sup>ème</sup> degré  
Anatomie-physiologie : les organes

## MODULE 6 Aspects de la sophrologie

Aspects juridiques et économiques de la sophrologie  
Organisation de la sophrologie en France

### Le travail personnel :

Le travail personnel de l'élève consiste à apprendre les fondements et la méthodologie théoriques de la sophrologie ainsi que la pratique régulièrement de tous les degrés enseignés à l'Académie de Sophrologie de Lyon afin de pouvoir acquérir le recul et les compétences nécessaire vis-à-vis de futurs clients.

### Organisation :

#### 300 heures de formation :

- + 208 heures de cours et de pratique
- + 50 heures de pratiques (révision) (Skype)
- + 40 heures réparties en 5 journées à thème (déplacement sur Dijon). (Facultatives)
- + 2 heures d'examen.

La charge de travail personnel n'est pas incluse dans la formation et correspond à cent heures minimums.

### Offert à chaque élève :

- + Le livre du Dr Chéné « SOPHROLOGIE TOME I Fondements et Méthodologie »
- + Le livre du Dr Yves Davrou « La sophrologie facile ».

# INTERVENANTS

## Christian LIABOT : Directeur de l'Académie de Sophrologie Bourgogne et de Lyon.

- Formateur en sophrologie phénoménologique existentielle.
- Sophrologue diplômé de la fédération européenne de sophrologie.
- Sophrologue diplômé Master spécialiste en sophrologie Caycédienne (titre privé Andorran) de l'académie internationale de sophrologie Caycédienne d'Andorre.
- Entraîneur sportif diplômé d'état, Ancien Entraîneur national et responsable d'un centre de haut niveau spécialiste en pédagogie, sport et entreprise ancien chef d'entreprise en électronique.
- Formateur de l'Académie de Sophrologie de Lyon

## Yannick TREVIDY : Directeur pédagogique de l'Académie de Sophrologie de Lyon.

- Sophrologue diplômé Master spécialiste en sophrologie Caycédienne (titre privé Andorran) de l'académie internationale de sophrologie Caycédienne d'Andorre.
- Sophrologue au centre d'addictologie à Annecy.
- Formateur de l'Académie de Sophrologie de Lyon

## Laure GARITEY :

- Sophrologue diplômée Master spécialiste en sophrologie Caycédienne (titre privé Andorran) de l'académie internationale de sophrologie Caycédienne d'Andorre.
- Diplôme Universitaire de neuropsychologie éducation et pédagogie, accompagnement d'enfants avec troubles des apprentissages.
- Formée à la sophrologie adaptée aux enfants et adolescents. Intervenante en milieu scolaire.
- Accompagnement individuel et collectif.
- Formatrice de l'Académie de Sophrologie de Lyon.

# CONDITIONS GENERALES

## MODALITES D'INSCRIPTION

### 1. S'INSCRIRE

L'inscription à une formation peut être réalisée, par écrit en complétant le bulletin d'inscription ci-après, par téléphone ou par internet.

### 2. VALIDER L'INSCRIPTION

Elle sera validée dès la réception du bulletin d'inscription avec le paiement de celle-ci d'un montant de cent vingt euros (120 €), d'un curriculum-vitae et d'une lettre de motivation.

L'inscription n'est définitive, qu'après le délai légal de rétractation de 10 jours calendaires à partir de la date de signature par le demandeur du contrat de formation, (article L6353-6 du code du travail).

Quinze jours avant le début de la formation, l'élève recevra une convocation lui précisant la date, le lieu et les horaires de la formation par mail ou par courrier.

## ANNULATION

Toute demande d'annulation à une formation à l'initiative du responsable de l'inscription doit être notifiée par écrit avec accusé réception et expédié à l'Académie de Sophrologie de Lyon.

Sauf cas de force majeure reconnu par l'Académie de Sophrologie de Lyon, si l'annulation de l'inscription s'effectue après le délai de rétractation ou en cas d'absence de l'élève inscrit, l'Académie de Sophrologie de Lyon facturera un dédit de 70 % de la formation.

Toute formation commencée est due en sa totalité.

De plus, l'Académie de Sophrologie de Lyon se réserve le droit d'annuler une formation au moins quinze jours avant le début de celle-ci, si le nombre de participants ne correspond pas aux normes pédagogiques de l'Académie de Sophrologie de Lyon. Dans ce cas l'Académie de Sophrologie de Lyon préviendra chaque participant par écrit et l'inscrira en priorité sur la prochaine session.

## TARIFS ET REGLEMENTATION

### 1. TARIFS

La formation au cycle fondamental de sophrologie est de **trois mille trois cent trente euros (3330 €)** pour un particulier et de **trois mille neuf cent trente euros (3930 €)** pour une convention.

Ce tarif est net et comprend les frais d'inscription, de dossier, la participation aux cours ainsi que les documents de formation. Ce tarif ne comprend pas : les frais de déplacement, de restauration et d'hébergement.

Ayant un numéro de déclaration d'activité auprès de la DIRECCTE, l'école peut signer des conventions avec des organismes payeurs. L'élève signera un contrat avec l'école conforme au code du travail articles : L920- 13 et L900-2.

### 2. MODALITES DE REGLEMENT

Nous avons conscience que cette formation représente un investissement personnel et financier important et pour faciliter votre gestion, le règlement de la formation est possible selon plusieurs modalités : de sa totalité (en un seul versement) jusqu'à douze versements (au maximum)



# DATES DE FORMATION

## Formation sur douze mois<sup>6</sup> :

- + Début de la formation : le samedi 14 septembre 2019
- + Fin de la formation : le dimanche 21 juin 2020
- + Horaires des cours :
  - Le samedi matin 8 h 30 - 13 h
  - Le samedi après-midi 14 h - 18 h
  - Le dimanche matin 9 h - 13 h 30

## Formation sur douze mois<sup>7</sup> :

- + Début de la formation : le mardi 10 septembre 2019
- + Fin de la formation : le mardi 30 juin 2020
- + Horaires des cours : 9 h à 17 h 30

L'élève aura 2 mois pour préparer et terminer, une séance et son dossier évaluatif.

La date de l'évaluation validant et clôturant la formation sera précisée ultérieurement, se situe la dernière semaine d'août.

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires. Cependant, il est important de noter que ces temps sont des temps d'apprentissage pour l'élève qui devra les mettre à profit pour :

- + S'entraîner aux techniques sophrologiques.
- + Elaborer et rédiger le dossier évaluatif de fin de formation.
- + Elaborer, rédiger et organiser les annexes de ce dossier :
  - Un ou deux ternos logos rédigés.
  - Evolution d'un "sophonisé" accompagné par l'élève.
  - Réalisation d'une séance de groupe.

<sup>6</sup> Hors vacances scolaires

<sup>7</sup> Hors vacances scolaires



# BULLETIN D'INSCRIPTION

COLLER

Votre photo

NOM : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....  
.....

Code Postal : ..... Ville : .....

Téléphone fixe : ..... Téléphone portable : .....

Adresse mail : .....

Situation professionnelle actuelle : .....

Formule de financement :

pour un particulier : 3330 € (3210 + 120 inscription)

pour une convention : 3930 € (3210 + 720 frais inscription)

Choix de la formule de formation :

Douze mois : Cycle fondamental de sophrologie (mardi)

Douze mois : Cycle fondamental de sophrologie (week-end)

Pièce à fournir :

- Lettre de motivation
- 1 CV

Fait à : .....

Le : .....

Signature:

Bulletin à retourner dûment signé à :

Académie de Sophrologie de Lyon  
(Pour Mme Garitey Laure)  
97 rue Marino Simonetti  
69150 Décines-Charpieu