

LES FONDAMENTAUX EN SOPHROLOGIE



INSTITUT DE
SOPHROLOGIE
RHONE ALPES

FORMATION
DU 24 AVRIL 2026
AU 23 JANVIER 2027

SOMMAIRE

03 QUI NOUS SOMMES ET NOTRE MISSION

04 CHARTE D'ENGAGEMENT

05 REGLES D'ADMISSION

06 LA FORMATION A LA METHODE

07 PROGRAMME

09 VALIDATION DE LA FORMATION

10 PLANNING - HORAIRES

11 TARIF, LIEU, CONTACT

12 CGV

14 BULLETIN DE CANDIDATURE

DEPUIS 1986, L'INSTITUT DE SOPHROLOGIE RHÔNE-ALPES (ISRA), BASÉ À LYON, EST SUPERVISÉ PAR MARIE-CLAIRE MARTELLETTI, DIRECTRICE PÉDAGOGIQUE ET OLIVIA ROUX, DIRECTRICE ADMINISTRATIVE ET RÉFÉRENTE HANDICAP .
CETTE SOCIÉTÉ À RESPONSABILITÉ LIMITÉE EST UN ORGANISME DE FORMATION DÉCLARÉ AUPRÈS DE LA PRÉFECTURE DU RHONE.

L'ISRA OFFRE DES FORMATIONS DE QUALITÉ DEPUIS SA CRÉATION ET OBTENU LA CERTIFICATION QUALIOP1 EN OCTOBRE 2020.

L'ISRA EST AFFILIÉ À LA FÉDÉRATION DES ÉCOLES PROFESSIONNELLES EN SOPHROLOGIE (F.E.P.S.), QUI VISE À FAIRE RECONNAÎTRE LA FORMATION DE SOPHROLOGUE.



L'ISRA FAIT INTERVENIR UNE DIZAINE DE FORMATEURS, TOUS SOPHROLOGUES, ET SPÉCIALISTES DANS LEURS DOMAINES DE COMPÉTENCES AFIN DE GARANTIR UN NIVEAU DE FORMATION D'EXCELLENCE



FORMER ET ACCOMPAGNER
DES PROFESSIONNELS EN
SOPHROLOGIE TOUT EN
OFFRANT UN SUIVI
PERSONNALISÉ À NOS
ÉLÈVES

PROMOUVOIR LA
RECONNAISSANCE DE
NOTRE PROFESSION

FAIRE EVOLUER NOTRE
FORMATION POUR
RÉPONDRE AUX
EXIGEANCES DU METIER
FACE AUX ENJEUX DE LA
SOCIÉTÉ

NOTRE CHARTE D'ENGAGEMENT



LA QUALITE,
LA TRANSMISSION,
L'ACCOMPAGNEMENT

NOUS NOUS ENGAGEONS À L'ÉCOUTE ET À LA DISPONIBILITÉ POUR RÉPONDRE À TOUTES LES QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ AVANT VOTRE ENTRÉE EN FORMATION.

NOUS NOUS ENGAGEONS À LA TRANSPARENCE ET À LA CLARTÉ DE LA TRANSMISSION CONCERNANT LA SOPHROLOGIE, LE FONCTIONNEMENT DE L'INSTITUT, ET À RENCONTRER TOUTES PERSONNES QUI LE SOUHAITERAIENT.

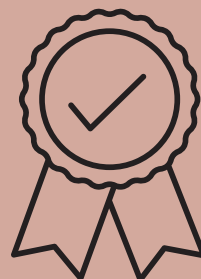
NOUS NOUS ENGAGEONS À NE PAS MODIFIER LES CONDITIONS DE FORMATION PRÉVUES DANS LE PROGRAMME QUE VOUS AVEZ REÇU

NOUS NOUS ENGAGEONS SUR LA QUALIFICATION DE NOS FORMATEURS À L'ÉVOLUTION DE NOS COMPÉTENCES, ET À L'AMÉLIORATION CONSTANTE DE LA QUALITÉ DE NOTRE FORMATION

NOUS NOUS ENGAGEONS À L'ACCOMPAGNEMENT, SELON LES BESOINS, DE CHACUN DE NOS ÉLÈVES PENDANT LA DURÉE DE LEUR FORMATION

NOUS NOUS ENGAGEONS À RESPECTER LES RÈGLES ÉTHIQUES ET DÉONTOLOGIQUES DE LA FEPS .

NOUS NOUS ENGAGEONS AU PARTENARIAT, AU CONSEIL ET À L'ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL DE TOUS NOS ÉLÈVES APRÈS LA FIN DE LEUR FORMATION.



REGLES D'ADMISSION



PUBLIC VISE ET EFFECTIF DES PROMOTIONS

La formation proposée par l'Institut de Sophrologie Rhône-Alpes s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent devenir sophrologue ou utiliser la sophrologie dans un cadre professionnel.

La Formation Professionnelle est ouverte à tout travailleur ou demandeur d'emploi. Elle entre dans la catégorie des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances.

Les promotions sont constituées d'une quinzaine de participants maximum pour favoriser la cohésion de groupe.

L'INSTITUT DE SOPHROLOGIE RHÔNE-ALPES organise 2 promotions de Formation Professionnelle par an

PRE REQUIS

Le stagiaire est informé qu'il est préférable de posséder le niveau d'études de niveau IV.

Lors de l'entretien, un membre de l'équipe échange sur les connaissances du candidat sur le métier de sophrologue.

L'inscription à la formation peut se faire jusqu'à la veille de la formation, en fonction des places encore disponibles et sous réserve d'acceptation de la candidature.

Tout handicap doit être précisé mais restera confidentiel.

Vous voulez vous inscrire ? En-ouvrez-nous le bulletin de candidature (en fin de document) accompagné d'un CV et d'une lettre de motivation.

Après étude de votre dossier il vous sera demandé un entretien avec un membre de l'équipe pour valider votre entrée en formation.

LA FORMATION AUX FONDAMENTAUX

Le dispositif niveau 1- les fondamentaux- de 30 jours en présentiel

1

OBJECTIFS

- Présenter une séance
- Animer une séance collective en respectant la méthodologie autour des 4 degrés
- Analyser votre pratique et gérer un feed back

DC 1 : animation de séance de sophrologie

Connaître les notions d'anatomie, de neurophysiologie du stress, des mécanismes de la douleur et du psychotrauma.

2

PEDAGOGIE

Notre Formation apporte les compétences théoriques, techniques, et pratiques propres à la méthode, qui permettent au stagiaire de l'utiliser dans son métier.

La Formation est dite « vivantielle », c'est-à-dire qu'elle s'articule autour du vécu de la personne. Elle comporte une majorité de pratiques (environ 2/3). Chaque exercice est montré et pratiqué ensuite par les stagiaires pour favoriser l'intégration. Des supports de cours sont remis à chaque module. L'enregistrement des pratiques est recommandé.

Ces pratiques s'articulent autour de 2 axes de travail :

- Les stimulations corporelles
- Les visualisations ou imagerie mentale

Elles sont organisées en 4 chapitres que l'on nomme "degrés":

Le 1er degré - le présent, le 2eme degré - le futur, le 3eme degré - le passé et le 4eme degré - la totalisation.

L'espacement entre chaque stage est destiné à permettre l'entraînement personnel indispensable à l'intégration de toutes les pratiques des 4 degrés de la méthode. La durée de la formation ne peut donc être réduite.

3

MOYENS MIS EN OEUVRE

Salle de cours adaptée au nombre de participants et équipée (chaises, paper-boards, feutres, vidéoprojecteur).

Des supports de cours sont remis à chaque module et/ ou en amont et/ ou en aval, en fonction du formateur.

PROGRAMME

Contenu des Sessions

Session 1 : Théorie et pratique du 1er degré (7 jours)

- Les concepts : 3 principes, 2 lois, 3 buts
- Les pratiques associées au 1er degré (RD et techniques spécifiques)
- Entraînement pratique à l'animation de techniques sophrologiques
- Consolidation et ancrage

Session 2 : Anatomie (1 jour)

- Système locomoteur, nerveux et système nerveux autonome
- Système ventilatoire – mécanique de l'inspiration et de l'expiration
- Squelette et système musculaire et postural
- La peau
- Système parasympathique et homéostasie
- Neurone, neurogénèse et neuroplasticité

Session 3 : Théorie et pratique du 2ème degré (5 jours)

- Méthodologie du 2ème degré
- Les pratiques associées au 2ème degré (RD et techniques spécifiques)
- Entraînement pratique à l'animation de techniques sophrologiques
- Consolidation et ancrage

Session 4 : Mise en pratique du 1er et 2ème degré (3 jours)

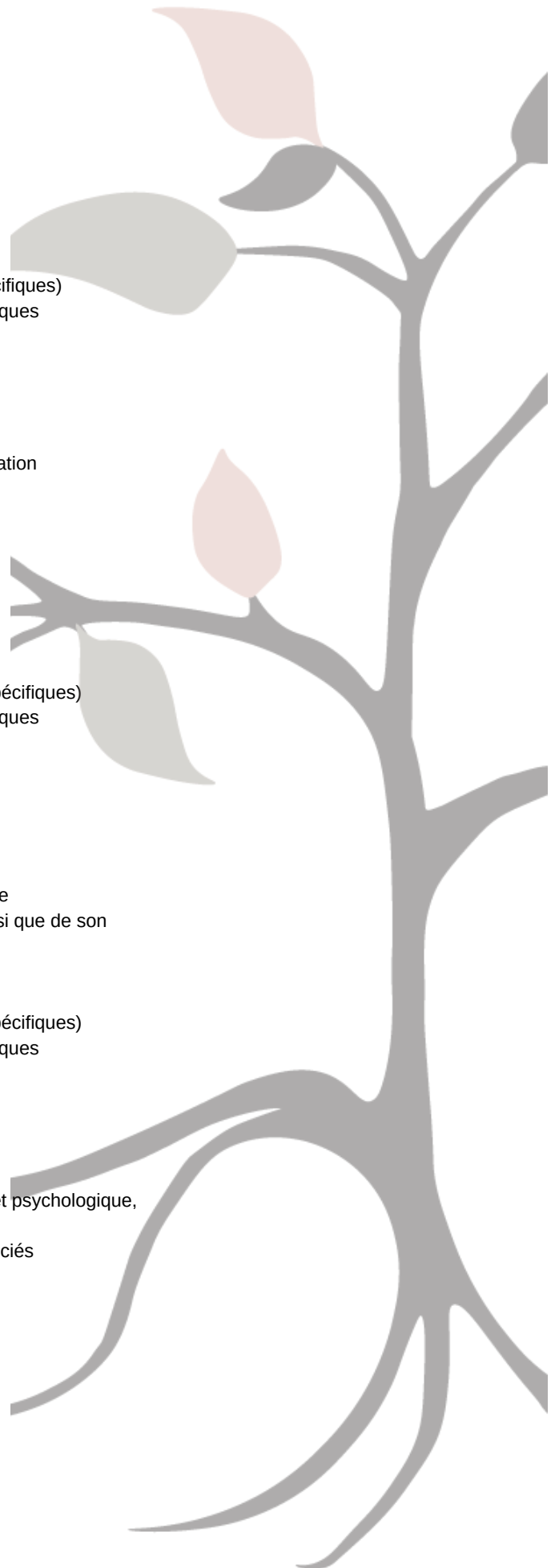
- Conduite de pratiques du 1er et 2ème degré
- Présentation e la sophrologie a différent public en sous groupe
- Présentation de la FEPS et du paysage de la sophrologie ainsi que de son actualité.

Session 5 : Théorie et pratique du 3ème degré (5 jours)

- Les pratiques associées au 3ème degré (RD et techniques spécifiques)
- Entraînement pratique à l'animation de techniques sophrologiques
- Consolidation et ancrage

Session 6 : La neurophysiologie du stress (1 jour)

- Définition, mécanismes, conséquences
- Stress sur les plans physiologique et biologique, émotionnel et psychologique, mental
- Identification des différents facteurs de stress et besoins associés
- Stress chronique, burn out
- Mises en pratique et étude de cas



PROGRAMME

Contenu des Session (suite)

Session 7 : Théorie et pratique du 4ème degré (3 jours)

- Les pratiques associées au 4ème degré (RD et techniques spécifiques)
- Entraînement pratique à l'animation de techniques sophrologiques
- Consolidation et ancrage

Session 8 : Mise en pratique et études de cas (3 jours)

- Mise en situation : conduite de pratiques des 1er, 2ème, 3ème et 4ème degrés
- Consolidation et ancrage

Session 9 : Physiologie de la douleur (1 jour)

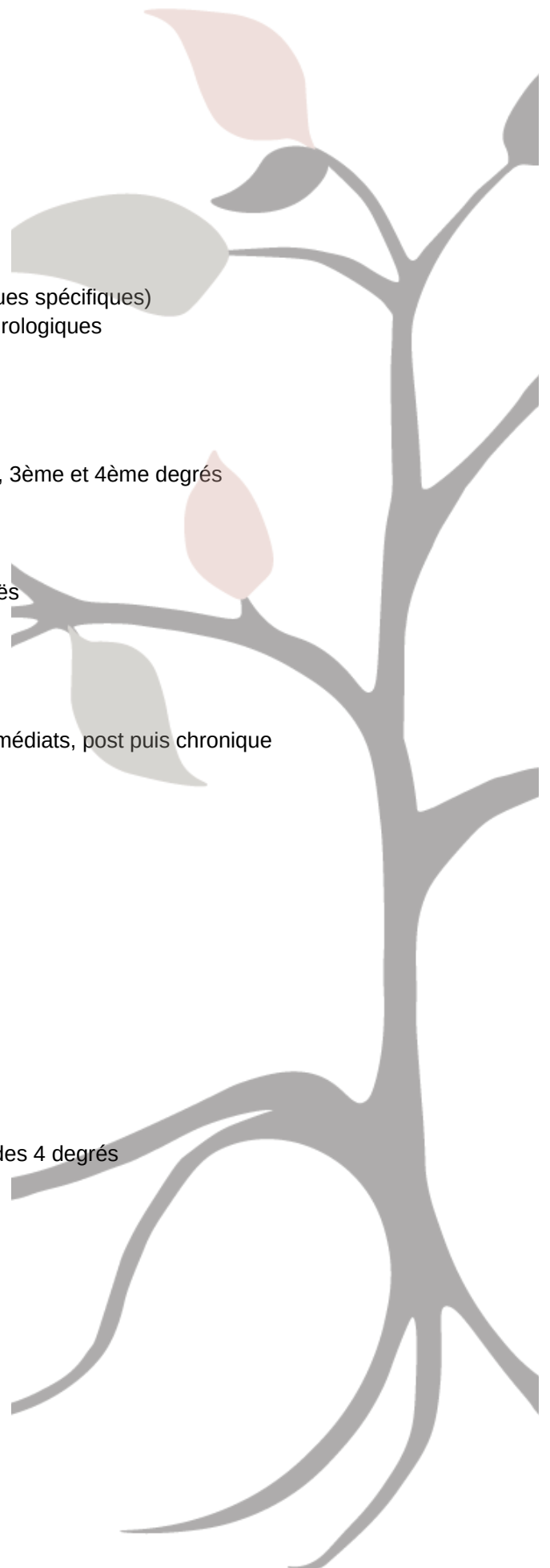
- Mécanismes de la douleur, douleurs chroniques et aiguës
- Mise en pratique et études de cas

Session 10 : Psychotrauma (1 jour)

- Présentation de l'ensemble des troubles psychiques immédiats, post puis chronique
- Quelle posture adopter en sophrologie

A LA FIN DE CE NIVEAU 1, VOUS SEREZ CAPABLE DE :

- Présenter une séance
- Animer une séance en respectant la méthodologie autour des 4 degrés
- Gérer un feedback



MODALITES D'ÉVALUATION



Les évaluations de la formation à la méthode, permet d'attester des compétences, des aptitudes et des connaissances nécessaires à l'utilisation de la méthode dans un cadre professionnel ou personnel..

Pour accéder à la validation, le candidat doit avoir :

- Suivi 210 heures de cours.
- Satisfait à toutes les évaluations orales et écrites et obtenu au moins 70 % d'acquisition des connaissances :

Evaluations écrites sur l'ensemble de la formation sous forme de questionnaires avec auto correction.

Présentation d'une autoanalyse écrite à travers l'expérimentation des 4 degrés de la méthode : description des sensations, des perceptions et des prises de conscience du stagiaire au cours des entraînements.

DC1 Evaluation orale " animer une séance de sophrologie devant un groupe"
Mise en situation portant sur l'animation d'une pratique devant un groupe et un évaluateur. 20 à 30 minutes de mise en situation et 10 minutes d'auto-évaluation du candidat et retour de l'évaluateur.

Conditions d'accès au dispositif d'évaluation :

Afin que les candidats à besoins spécifiques puissent réaliser les évaluations dans les conditions équitables, l'ISRA mettra en place les moyens nécessaires tant en ce qui concerne la durée que les moyens matériels et humains, sans modifier les contenus des épreuves, pour maintenir le niveau d'examen requis ; à condition que la demande soit formulée et l'avis médical présenté au moment de l'évaluation.

PLANNING

LES FONDAMENTAUX

MODULE A | VENDREDI 24 ET SAMEDI 25 AVRIL 2026
MODULE B1 | VENDREDI 15 ET SAMEDI 16 MAI 2026

MODULE B2 | VENDREDI 29 ET SAMEDI 30 MAI 2026
MODULE B3 | VENDREDI 12 ET SAMEDI 13 JUIN 2026

MODULE B4 | VENDREDI 26 ET SAMEDI 27 JUIN 2026
MODULE B5 | VENDREDI 10 ET SAMEDI 11 JUILLET 2026
MODULE B6 | VENDREDI 4 ET SAMEDI 5 SEPTEMBRE 2026

MODULE B7 | JEUDI 17, VENDREDI 18 ET SAMEDI 19 SEPTEMBRE 2026

MODULE C1 | VENDREDI 2 ET SAMEDI 3 OCTOBRE 2026
MODULE C2 | VENDREDI 16 ET SAMEDI 17 OCTOBRE 2026
MODULE C3 | VENDREDI 6 ET SAMEDI 7 NOVEMBRE 2026

MODULE C4 | VENDREDI 27 ET SAMEDI 28 NOVEMBRE 2026
MODULE C5 | VENDREDI 18 ET 19 DECEMBRE 2026

MODULE C6 | JEUDI 21, VENDREDI 22 ET SAMEDI 23 JANVIER 2027

SOIT 30 JOURS -210HEURES

12 MODULES DE 14H00 ET 2 MODULES DE 21H00

HORAIRES

9 H -12 H 30 | 13H30 -17H00

TARIFS, LIEU, CONTACT



1 TARIFS

Le tarif de la formation aux fondamentaux s'élève à 3780 €.

Nous avons conscience que cette formation représente pour vous un investissement personnel et financier important. Pour faciliter votre gestion, les règlements se font de manière échelonnées, soit :

540 € à régler lors de la signature de votre contrat de formation.

540 € à régler un mois avant l'entrée en formation.

Le solde des règlements s'échelonne en 9 mensualités de 300€

Ces tarifs comprennent les frais pédagogiques et les documents de formation.

L'échéancier détaillé vous est remis au reçu de votre dossier d'inscription.

2 LIEU

La formation se déroule au :

CENTRE INTERNATIONAL DE SEJOUR DE LYON -CISL – 103 boulevard des Etats-Unis 69008 LYON
Cette association à but non lucratif loi 1901 » Ethic Etapes – CISL – Lyon « s'inscrit, depuis plus de 50 ans, dans l'univers du tourisme social avec la volonté de privilégier les jeunes et les personnes en situation de handicap. Elle a pour vocation d'assurer l'accueil et l'hébergement pour de courts séjours de groupes de personnes françaises et du monde entier.

Ce lieu d'hébergement touristique contribue activement à réduire ses incidences sur l'environnement par la promotion de l'utilisation de sources d'énergie renouvelables, l'économie d'énergie et d'eau et par la réduction de ses déchets. Certifié AFNOR Ecolabel Européen FR/O25/174.

Vous trouverez hébergement et restauration sur place.

Pour réserver une chambre : 04 37 90 42 42 ou info@cis-lyon.com (en précisant que vous êtes inscrit à la formation de l'Institut de sophrologie Rhone Alpes).

Ces locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

3 CONTACTEZ-NOUS

Adresse : Le FORUM, 27 rue Maurice FLANDIN 69444 LYON Cedex 03

Mail : sophrologie.rhonealpes@gmail.com

Tel : 06 56 82 60 10

CONDITIONS GENERALES DE VENTE



DESIGNATION

ISRA est un organisme de formation professionnelle au métier de sophrologue. Son siège est situé: Le forum , 27 rue Maurice Flandin 69003 LYON - Déclaration d'activité enregistrée sous le N°82691338169 auprès de la DIRECTTE - Code APE 8559A

Dans les paragraphes qui suivent, il est convenu de désigner par :

Client : toute personne physique ou morale qui s'inscrit ou passe commande d'une formation auprès de l'ISRA.

Stagiaire : la personne physique qui participe à une formation.

CGV : les conditions générales de vente, détaillées ci-dessous

OPCO : les organismes paritaires collecteurs agréés chargés de collecter et gérer l'effort de formation des entreprises.

ISRA : Institut de Sophrologie Rhône Alpes.

OBJET

Les présentes conditions générales de vente s'appliquent à l'ensemble des prestations de formation engagées par ISRA pour le compte d'un client. Le fait de s'inscrire ou de passer commande implique l'adhésion pleine et sans réserve du client aux présentes conditions générales de vente. Les présentes conditions générales de vente prévalent sur tout autre document du client.

PROCEDURE D'INSCRIPTION

La demande d'inscription s'effectue par téléphone ou mail auprès du secrétariat de l'ISRA. Dans tous les cas, cette demande doit être accompagnée d'un curriculum-vitae et d'une lettre de motivation. La réception de ces deux derniers documents donne lieu à pré-inscription. Un entretien motivationnel est alors proposé à chaque candidat à l'issue duquel l'inscription est acceptée ou refusée. Toute inscription implique l'acceptation sans réserve par le stagiaire et son adhésion pleine et entière aux présentes conditions générales de vente. Le stagiaire reconnaît à cet effet que, préalablement à son inscription, il a bénéficié des informations et conseils suffisants par l'ISRA lui permettant de s'assurer de l'adéquation de la formation à ses besoins.

L'ISRA fait parvenir au stagiaire, en double exemplaire, une convention de formation professionnelle continue établie selon les articles L6353-1 et L6353-2 du Code du travail ou un Contrat de formation professionnelle établi selon les articles L.6353-3 à L.6353-7 du Code du travail dont le stagiaire s'engage à retourner dans les plus brefs délais un exemplaire signé avec les documents demandés.

Si le stagiaire est en autofinancement l'inscription sera définitive lorsqu'ISRA aura reçu les pièces relatives au financement de la formation et le règlement des premiers acomptes : 390 euros à la signature du contrat de formation et 390 euros un mois avant l'entrée en formation.

Pour les prises en charge des organismes collecteurs ou entreprises l'inscription est définitive lorsque l'accord de prise en charge est reçu par l'ISRA. En ce cas, la place ne peut être garantie en raison d'un grand nombre de demande. Afin de garantir sa place à la session demandée, le client peut opter pour un financement personnel en cas de refus de prise en charge. Cette option doit être annoncée lors de la procédure d'inscription avant la rédaction du contrat de formation.

Dans les deux cas le règlement intérieur d'ISRA doit être signé par le stagiaire lors de l'inscription.

TARIF-REGLEMENT-PAIEMENT

Les prix indiqués sur les différents documents émis par ISRA pour l'année en vigueur sont indiqués en euros nets de taxes. Ils correspondent à la formation ainsi qu'à la documentation pédagogique remise à chaque stagiaire. Ils ne comprennent pas les frais de repas, de pause, d'hébergement et de déplacement qui restent à la charge du stagiaire.

Le règlement de l'intégralité du prix de la formation s'effectue selon les modalités suivantes :

Dans le cas d'une personne morale le règlement s'effectue à réception de la facture émise mensuellement par ISRA et adressée au client ou à l'organisme financeur.

Dans le cas d'une personne physique, le règlement s'effectue sous la forme d'un échancier selon les dispositions particulières mentionnées dans la convention ou le contrat signé entre ISRA et le client.

Le client peut renoncer à tout moment à son inscription. Il convient d'en informer ISRA par mail ou courrier le plus rapidement possible.

Tout retard de paiement doit être honoré au plus tôt suivant un calendrier proposé par ISRA. Si le client est dans l'impossibilité d'honorer les frais de la formation malgré le calendrier proposé, ISRA se réserve le droit de mettre un terme au contrat par courrier avec accusé de réception.

Lorsque la formation est prise en charge par un organisme tiers, le stagiaire s'engage à signer les attestations de présence spécifiques à l'organisme tiers pour ISRA et celles pour lui-même destinées à l'employeur.

Le stagiaire souhaitant arrêter sa formation doit en faire part par courrier avec accusé de réception à ISRA. Le service comptable de ISRA effectue un bilan financier permettant de calculer ce qui a été consommé par le stagiaire en terme d'heures de formation et le total des mensualités déjà versées. Si ce calcul fait apparaître un trop perçu, ISRA rembourse la différence au stagiaire. Si le calcul est en défaveur du stagiaire, ce dernier versera la différence à ISRA. Ce calcul est exposé par courrier au stagiaire en toute transparence. L'arrêt de formation ne donne donc lieu à aucune pénalité.

ANNULATION OU REPORT DE LA FORMATION

Si le nombre de stagiaires inscrit à une formation est jugé insuffisant, l'ISRA se réserve le droit d'annuler cette formation pour des raisons pédagogiques au plus tard 3 semaines avant la date prévue. L'ISRA s'engage à prévenir au plus tôt chaque stagiaire.

L'ISRA se réserve le droit de reporter la formation, de modifier le lieu de son déroulement, le contenu de son programme si des circonstances indépendantes de sa volonté l'y obligent.

Toute demande d'annulation d'une inscription à l'initiative du stagiaire doit être notifiée par écrit et par lui-même.

VALIDATION DE LA FORMATION

La validation de la formation est effectuée par l'ISRA selon des modalités qui sont définies dans la convention ou le contrat signé entre ISRA et le stagiaire. Les décisions prises lors de la validation sont souveraines et l'ISRA n'a pas à justifier ses décisions. La validation de la formation initiale entièrement complétée débouche sur le diplôme de sophrologue l'ISRA.

Dans le cas où le stagiaire n'est pas validé, l'ISRA peut s'il le décide et selon chaque cas proposer au stagiaire de représenter sa demande de validation. Pour cela l'ISRA peut demander le suivi par le stagiaire de formation complémentaire.

Dans le cas où, à l'issue de la formation, le stagiaire ne serait pas validé et dans l'impossibilité de se représenter par décision de l'ISRA le stagiaire ne peut prétendre à aucun remboursement ou indemnité du fait de cette non validation. La décision de l'ISRA est souveraine.

REGLEMENT INTERIEUR, RESPONSABILITE ET CONFIDENTIALITE :

Lors de son inscription le stagiaire reçoit un exemplaire du règlement intérieur de l'ISRA qu'il doit lire, approuver et signer.

L'ISRA se réserve le droit de refuser toute inscription pour motif légitime suite à l'entretien motivationnel. Ces motifs sont non discriminatoires.

L'ISRA s'engage à conserver toute confidentialité en rapport avec son stagiaire qui s'engage lui-même à garder confidentielles toutes les informations issues des autres stagiaires ou tout autre participant aux différentes actions de formation.

INFORMATIQUE ET LIBERTÉ

Toutes les données personnelles indispensables à l'inscription du stagiaire (identité, numéro de téléphone, adresse mail et postale, profession, date de naissance, adresse mail) sont recueillies pour la gestion de son dossier, pour les informations concernant la formation continue de l'ISRA et toutes informations en lien avec le métier de sophrologue et la FEPS. Conformément à la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique et aux libertés, le Client dispose d'un droit d'accès et de rectification en adressant un courrier à l'adresse suivante : l'ISRA, le forum, 27 rue Maurice Flandin 69003 LYON

L'ISRA s'engage à ne pas utiliser vos données personnelles à d'autres fins que celles prévues.

COMPÉTENCE - CONTESTATION

Les conditions générales détaillées dans le présent document sont régies par le droit français. En cas de litige survenant entre le client et l'ISRA à l'occasion de l'interprétation des présentes ou de l'exécution du contrat, il sera recherché une solution à l'amiable. A défaut, les Tribunaux de Lyon seront seuls compétents pour régler le litige.

« En signant la présente, je reconnais avoir pris connaissance et accepté les termes et les conditions générales de vente »

Lieu et Date :

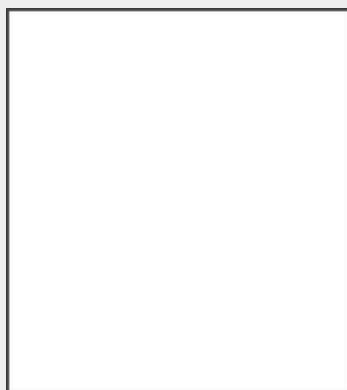
.....

Nom et Prénom

.....

Signature

**BULLETIN DE CANDIDATURE
LES FONDAMENTAUX
DU 24 AVRIL 2026 AU 23 JANVIER 2027
PROMOTION 93**



**LE FORUM,
27 RUE MAURICE FLANDIN
69003 LYON
TÉL : 06 56 82 60 10**

NOM :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :

E-MAIL :

@

TÉLÉPHONE PORTABLE :

ETUDES SUIVIES : (SCOLAIRES, UNIVERSITAIRES, DIPLÔMES OBTENUS :

Je joins à ce bulletin

- 1 photo d'identité
- Mon Curriculum Vitae
- Ma lettre de motivation
- Les conditions générales signées

Date :

Signature :